Радость воспитания. Как воспитывать детей без наказания

Кэтрин Кволс

SHOUT
SHARE
IT

Annotation

Представьте себе такую семью, где каждый старается поддержать другого, где внимательно прислушиваются друг к другу и выходят из конфликтных ситуаций без обид, и каждый получает то, что хочет.

Книга «Радость воспитания», в основе которой лежат научные труды Рудольфа Дрейкурса, станет бесценным помощником и руководством для взрослых, желающих видеть свою семью счастливой и гармоничной.

- Кэтрин Кволс
  -
  - ОТ ИЗДАТЕЛЬСТВА
  -
  -
  - ОБРАЩЕНИЕ К РОССИЙСКИМ ЧИТАТЕЛЯМ
  - СЛОВА ПРИЗНАТЕЛЬНОСТИ
  - ПРЕДИСЛОВИЕ
  - Глава 1. МИР ГЛАЗАМИ ВАШЕГО РЕБЕНКА
  -
  -
  -
  -
  -
  -
  -
  -
  -
  -
  -
  -
  -
  -
  -
  -
  -
  -
  -
  -
  -
  - Глава 2. ПЕРЕОРИЕНТАЦИЯ ПОВЕДЕНИЯ
  -
  -

Глава 3. ДЕМОКРАТИЧНЫЙ ПОДХОД К ВОСПИТАНИЮ

Глава 4. НА ПОМОЩЬ! МОИ ДЕТИ ОПЯТЬ ДЕРУТСЯ!

Глава 5. КАК ОБРЕСТИ УВЕРЕННОСТЬ В СЕБЕ И НАУЧИТЬ ЭТОМУ СВОЕГО РЕБЕНКА

Глава 6. КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ ПОСЛЕДСТВИЯ, ЧТОБЫ ПОГАСИТЬ КОНФЛИКТ БЕЗ «КНУТА» ИЛИ «ПРЯНИКА»?

Глава 7. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ НАВЫКОВ ОБЩЕНИЯ

Глава 8. ОТНОШЕНИЯ В БРАКЕ И РАЗВОДЕ

Глава 9. ОСОБЫЕ СИТУАЦИИ

Кэтрин Кволс
Радость воспитания. Как воспитывать детей без наказания

ОТ ИЗДАТЕЛЬСТВА

Дорогие читатели!

Представляем вам очередную книгу серии «Семейная библиотека» — «Радость воспитания».

Как воспитывать детей?

Порой мы думаем, что это очень простой вопрос. Но иногда он ставит нас в тупик. Все, что мы знали о воспитании, в эти моменты не приходит нам на помощь.

Если такое случалось в вашей жизни, то книга Кэтрин Кволс станет для вас истинной находкой. Ваша жизнь может полностью измениться!

Вы узнаете, как научить детей быть ответственными и инициативными, как строить отношения на основе уважения и равенства, как воспитать их уверенными в себе и своих способностях, как вдохновить детей на творчество и научить решать конфликты, договариваясь, как стать просто счастливыми и спокойными родителями.

В своих поисках подходов к сердцу ребенка вы найдете огромную поддержку и помощь в лице автора этой книги — мамы, практического психолога с многолетним опытом, соавтора и ведущего обучающих программ для родителей и детей.

Уверены, что результаты, которые вы получите, применяя на практике приемы воспитания из этой книги, вдохновят вас.

Удачи и счастья вашим семьям!

ОБРАЩЕНИЕ К РОССИЙСКИМ ЧИТАТЕЛЯМ

Человечество вступило в XXI век с мечтой о мире без войн и насилия. И наша страна особенно нуждается в переменах к лучшему.

Наши дети, которые очень скоро станут руководителями, юристами, преподавателями, родителями, будут людьми, формирующими общество будущего. Поэтому, чтобы мечты о свободной, мирной Земле воплотились в реальность, мы можем внести свой вклад, воспитывая свободных, жизнерадостных, общительных людей, обогащенных знанием своих возможностей, умеющих достигать поставленных целей, — людей, исполненных уважения к себе и окружающему миру.

Мы рады представить книгу «Радость воспитания». Это последовательное практическое руководство по переориентации поведения, которое можно также использовать в сочетании с 15-часовыми курсами для родителей, проводимыми НОУ «Всемирные Центры Взаимоотношений»®. Благодаря новым знаниям Вы не только найдете общий язык и понимание с детьми, но и поможете им развить чувство собственного достоинства и стать надежными, полезными членами общества.

Для укрепления семейных отношений, а также развития навыков самоприятия и самопознания мы предлагаем вам посетить и другие курсы-тренинги, проводимые НОУ «ВЦВ».

В добрый путь!

Юрий Кузнецов, Президент НОУ «Всемирные Центры Взаимоотношений»®

СЛОВА ПРИЗНАТЕЛЬНОСТИ

Меня давно интересовала проблема укрепления семьи. В течение многих лет я постоянно искала ответ на вопрос: как помочь семьям стать надежнее и благополучнее? Эта книга явилась итогом моих наблюдений, размышлений, а также практической работы с семьями. Надеюсь, что она поможет вам по-новому взглянуть на некоторые проблемы воспитания, взаимоотношений в семье и обогатит ваш родительский опыт.

Хочется выразить глубокую признательность всем, кто помогал мне в этой нелегкой работе.

В первую очередь, я благодарна своей семье: моему мужу Брайану — за взаимопонимание, любовь и поддержку, сыну Тайлеру — за то, что он стал моим учителем, благодаря которому я поняла, что означает безусловная любовь, а также Эмили, Хлоу, Элис и Синди Харпер, которые и сегодня дают мне уроки того, как вести себя, чтобы и смешанная семья была благополучной и счастливой.

Спасибо моему бывшему мужу Биллу Ридлеру, который стал соавтором первого издания этой книги и приобщил меня к преподавательской деятельности. Но, безусловно, больше всего я ценю его за то, каким замечательным отцом он стал для нашего сына.

Спасибо моим сотрудникам: Бетти Таури, Лоизу Хэнслеру и Джулии Сжес, — за их поддержку и умение вовремя спросить: «Когда выйдет новая книга?» Спасибо инструкторам курса «Переориентация поведения детей» за их увлеченность и преданность своему делу.

Благодарю Боба Хекстра и Джуди Хэррингтон за то, что они верили в меня, когда моя вера уже иссякала.

Я признательна редактору Триоли Бакус за ее невероятную настойчивость и легкую, приятную атмосферу, сопутствовавшую нашей совместной работе.

Не могу не сказать и о том, что на создание этой книги меня вдохновил ныне покойный доктор медицины Рудольф Дрейкурс, практический опыт и работы которого стали для меня отправной точкой в дальнейших поисках.

Кэтрин Кволс

ПРЕДИСЛОВИЕ

Я знаю Кэтрин Кволс как замечательного друга, учителя, коллегу, руководителя. Кэтрин обладает редким дарованием: общение с чей приносит человеку ощущение внутреннего спокойствия и уверенности в себе.

За последние двадцать пять лет в наших представлениях о детях и семьях произошли разительные перемены. Сегодня многие родители, учителя, воспитатели, тренеры воскрешают в памяти «добрые старые времена», когда дети были послушными и беспрекословно выполняли наши просьбы. Современные дети требуют к себе уважения и демократичного подхода, не признают строгих ограничений и принудительных мер. И если их продолжают воспитывать по старинке, применяя традиционные методы «кнута» или «пряника», то отношения с родителями и воспитателями накаляются, дети становятся агрессивными, скрытными, неуправляемыми. А мы зачастую даже не осознаем, почему нам так трудно общаться с собственными детьми!

Неудивительно, что в этой связи многим из нас, и родителям, и специалистам, довелось испытать на себе неприятные чувства замешательства и растерянности.

Книга Кэтрин Кволс «Переориентация поведения детей» предлагает полный набор «инструментов», способствующих нашему сближению с детьми, а значит — и укреплению семьи. Толчком к написанию книги стал курс «Переориентация поведения детей», предложенный в рамках Международного сообщества детских и семейных отношений. Цель организации курса — помочь родителям освоить современные методы воспитания, найти индивидуальный подход к каждому из своих детей и добиться положительных перемен в семейной жизни. Преподавательская и консультационная работа Кэтрин Кволс в рамках этого курса дала ей богатейший материал для написания книги, в которой отражена наша общая вера в саму жизнь. А родители непременно найдут в ней то, что поможет им сделать свои семьи счастливее.

Тимоти Джордан, доктор медицины

Глава 1. МИР ГЛАЗАМИ ВАШЕГО РЕБЕНКА

«Я не могу поверить в это! — сказала мама Джастина. — Похоже, что он полностью изменил отношение к себе. Раньше, бывало, наигравшись в парке, он возвращался домой со слезами и жаловался, что другие ребята обижали его. Ни дня не обходилось без ссор и драк. Он не хотел признавать своих ошибок, и получалось, что виноватыми были все, только не он. Теперь, когда он приходит домой, то с увлечением рассказывает, как провел время со своими новыми друзьями. За последние три месяца Джастин подрался только раз! Он даже как-то сказал мне: "Мама, ребята разозлились на меня, потому что я сломал шест от палатки. Я сам это сделал, поэтому куплю новый шест". Он никого не обвинял!!! Раньше мы постоянно ссорились с ним, а теперь нам хорошо вместе. Каждый день я с нетерпением жду, когда мне удастся пообщаться с ним».

Так мама Джастина рассказывала о положительных изменениях в поведении сына, которые произошли после использования методов воспитания без наказаний, составивших основу этой книги.

Прочитав ее и вы сможете испытать эти методы на практике. А в конце книги найдете подробный рассказ о том, как проходила переориентация поведения Джастина. И тогда восторженность мамы по поводу перемен в поведении сына будет вам вполне понятна.

• ЧТО ТАКОЕ ПЕРЕОРИЕНТАЦИЯ?

Переориентация — это одновременно строгий и добрый подход к поведению ребенка, подразумевающий его полную ответственность за свои поступки. Принцип переориентации основан на взаимном уважении родителей и детей. Этот метод предусматривает естественные и логические последствия при нежелательном поведении ребенка, на которых мы в дальнейшем остановимся подробно, и в конечном итоге усиливает в ребенке чувство собственного достоинства и совершенствует его характер.

Переориентация не предусматривает каких-то особых, кардинально новых воспитательных приемов, которые заставят вашего ребенка вести себя хорошо. Переориентация — это новый образ жизни, суть которого — в создании ситуаций, где не бывает проигравших как среди родителей, учителей и тренеров, так и среди детей. Когда дети чувствуют, что вы не намерены

подчинить их поведение своей воле, а, напротив, стараетесь найти разумный выход в жизненной ситуации, они проявляют больше уважения и готовности помогать вам.

• ПОЧЕМУ СТОИТ ОТКАЗАТЬСЯ ОТ НАКАЗАНИЙ?

Наказание порождает страх. Вы можете так напугать ребенка," что в результате он сразу же перестанет вести себя плохо. Но это лишь видимость того, что наказание принесло желаемый эффект. Внимательно наблюдая за поведением ребенка после наказания, вы заметите, что он старается найти способы, чтобы свести счеты со своими обидчиками. Он может дразнить младших братьев, сестер или домашних животных, получать плохие оценки в школе, портить свои или ваши вещи, убегать из дома и забывать о своих домашних обязанностях. Этот перечень негативных реакций на наказания можно продолжать еще долго. Наказывая, вы подменяете внутренний контроль ребенка за своим поведением необходимостью контроля со стороны других людей. Ребенок становится зависимым от взрослого, одно присутствие которого может вызывать в нем страх. Наказание не оказывает никакого влияния на развитие навыка отвечать за свои поступки. Напротив, наказывая, вы устанавливаете такие нормы поведения, при которых провинившиеся дети стараются выйти сухими из воды. А это ни в коей мере не способствует совершенствованию их собственных моральных принципов. Когда вы -наказываете, ребенок становится либо чересчур уступчивым, либо слишком упрямым, а зачастую и мстительным. Он сосредоточивается на том, чтобы свести счеты с тем, кто его наказал, и не думает о последствиях своего недостойного поведения, о том, какой урок необходимо извлечь для себя. ,

Прямой противоположностью поведения, контролируемого влиятельной личностью, является самоконтроль, основанный на ценностных ориентациях самого ребенка. Ребенок учится отвечать за свои поступки сам и ведет себя так, как считает необходимым.

Наказание также несет в себе и другие побочные эффекты. Это занижение чувства собственного достоинства, или поведение, продиктованное чувством страха; это смешанное чувство обиды, нанесенной вам человеком, на любовь которого вы рассчитывали; это укрепление веры в то, что действовать с позиции силы — единственный способ добиться того, чего хочешь. Кроме того, наказание делает ребенка недоверчивым и побуждает скрывать свои ошибки.

Почему вы решили наказать своего ребенка? Задумайтесь, делаете ли вы это со зла, от обиды, Желая отомстить или чувствуя свою беспомощность? Затем остановитесь, успокойтесь и постарайтесь переосмыслить вашу реакцию. Спросите себя: «Так

чему же на самом деле я хочу научить своего ребенка прямо сейчас?»

• А КАК НАСЧЕТ ПОДАРКОВ В КАЧЕСТВЕ ПООЩРЕНИЯ?

Еще один традиционный подход, создающий зависимость поведения ребенка от внешних факторов, — поощрение с помощью подарков. Подарки, используемые как «приманка» или «подкуп», ради того, чтобы добиться от ребенка желаемого поведения, неизменно приводят к обратному результату.

Дети начинают стремиться только к тому, чтобы получить как можно больше подарков, вместо того, чтобы приносить какую-то пользу другим. А ведь, по большому счету, в человеке больше всего ценится стремление делать что-нибудь для других, не требуя ничего взамен. Подарки будут только мешать развитию в ребенке чувства, что и он чего-то стоит в этом мире. Дети могут истолковать их и как некий призыв: ничего не надо делать до тех пор, пока мне что-нибудь не подарят. Поощрения препятствуют развитию в ребенке внутреннего чувства уверенности в себе и удовлетворения от личной инициативы.

• НА ЧТО СЛЕДУЕТ НАПРАВЛЯТЬ ВОСПИТАТЕЛЬНЫЙ ПРОЦЕСС

Чрезвычайно важно научить ребенка брать на себя всю ответственность за достижение положительных результатов своих действий, независимо от того, присутствует при этом влиятельное лицо или нет. Это помогает детям осознавать правильность (или неправильность!) собственного выбора, ведь выбор, сделанный самим ребенком, может принести ему как радость, так и несчастье. Если внутренний контроль за своим поведением становится для ребенка главным, это способствует развитию в нем чувства собственного достоинства и выработке правильной самооценки. Дети ведут себя плохо, когда они ощущают свое бессилие и неуверенность в себе, а также тогда, когда мы подавляем их собственное начало или даем почувствовать их «никудышность». Нет смысла наказывать ребенка, который и так уже чувствует неуверенность в своих силах.

Гораздо большего можно добиться, если внести в воспитательный процесс элемент радости и помочь детям развить в себе такое отношение ко всему происходящему, которое в дальнейшем поможет им преодолевать все превратности судьбы, поджидающие их во взрослой жизни. Начиная этот важный процесс, помните, что многие принципы воспитания, предложенные в этой книге, могут потребовать от вас настойчивости, терпения и, конечно же, немало времени.

Например, вы задались целью научиться играть на пианино.

Каждый из нас знает, что для этого нужна практика. То же самое и с принципами воспитания. Их тоже необходимо «отрабатывать». Поначалу у вас может ничего не получиться, или получиться не так, как хотелось бы. Побольше терпения и практики — и уверенность придет к вам. Помните, что ошибки в таком сложном процессе неизбежны.

Необходимое условие ваших успехов на этом поприще — доверять способностям вашего ребенка. Это особенно трудно, так как мы еще не научились по достоинству ценить своих детей. А это может стать причиной того, что мы слишком рано опускаем руки... Доведите начатое дело до конца, поверьте в свои силы, разрешите себе совершать ошибки. И вы будете поражены тем, чего вы и ваш ребенок сможете достичь.

• « ЗАДАВАЙТЕ СЕБЕ ВОПРОС: «КАК МОЙ РЕБЕНОК МОЖЕТ ВОСПРИНЯТЬ ЭТО?»

Мы порой даже не осознаем, что постоянно оказываем влияние на формирование у наших детей того или иного отношения к жизни. Если мы хотим, чтобы наше воспитание привело к появлению у ребенка чувства ответственности и стремления помочь нам, то необходимо выработать в себе ясное понимание трех особенностей.

1. «Как мой ребенок может воспринимать то, что он уже вынес из процесса познания жизни?»

2. «Какие познания больше всего влияют на развитие отношений моего ребенка ко всему происходящему вокруг?»

3. «Каким образом я способен повлиять на эти познания или подвести их к более правильному восприятию?»

Перед тем как воплотить конкретные методы воспитания в жизнь, внимательно разберитесь в ответах на эти три вопроса, и вы не только узнаете, что надо делать, но и почему так происходит.

Дети вступают в этот мир, будучи в очень невыгодном положении. И не только потому, что они гораздо меньше взрослых и полностью зависят от них, но и потому, что общество не замечает их истинных, нераскрытых способностей. Для того чтобы лучше понять, что оказывает влияние на вашего ребенка, вам необходимо взглянуть на ситуацию с его точки зрения. Смотря на происходящее глазами ребенка, родители смогут избежать ошибочных поступков, которые часто приводят к детской беспомощности и неправильной самооценке. Существуют способы, с помощью которых вы сможете перестроить ситуацию и помочь ребенку проявить собственные силы и способности.

Например, когда ребенок, начинающий ходить, плачет, требуя игрушку, наша ответная реакция может быть выражена в

большей степени, чем того требует ситуация, либо, наоборот, — в меньшей степени, чем это необходимо. В одних случаях мы игнорируем плач ребенка, делая его еще более беспомощным. В других случаях мы делаем больше, чем от нас требуется, — приносим ему игрушку. Ребенку не надо и руки протягивать, чтобы получить желаемое.

Почему не следует так поступать? Потому что если наша задача как родителей состоит в том, чтобы вызвать в малыше чувство уверенности в собственных силах, то нам лучше всего поместить эту игрушку туда, откуда он сам может ее достать.

Наши ласковые, терпеливые уговоры и умение проследить за ребенком для того, чтобы узнать, что он может, а что еще не может делать, приведут к постепенному увеличению количества попыток, прилагаемых нашим малышом для удовлетворения собственных желаний. Эти «ранние» ростки уверенности в своих силах увенчаются гораздо большими успехами, если вы не станете делать все за свое «чадо» сами, а потом, когда ему стукнет 18 лет, скажете: «Ну, что же, ты теперь взрослый, заботься о себе сам!» Раннее начало поможет нам избавиться от зависимости, которую мы создавали сами, чрезмерно опекая и делая все за своего ребенка.

Наша задача как родителей заключается в том, чтобы дать правильное направление нашим беспомощным и зависимым детям, а также помочь им осознать, что они могут стать уверенными в себе и уметь действовать самостоятельно.

Успех в достижении этой цели не зависит от наших добрых намерений. Он зависит от того, как наш ребенок воспринимает себя и окружающий мир. Это восприятие — и есть заключительный определитель всех наших взаимодействий с ним. Каждый раз, когда вы применяете метод переориентации, задавайте себе вопрос: «Как мой ребенок воспримет это?»

• ЧТО ДЕЛАЕТ ДЕТЕЙ ТАКИМИ, КАКИЕ ОНИ ЕСТЬ?

Все мы имеем своего рода предубеждения, и это очень важно, что они у нас есть. Без предубеждений мы бы не смогли решиться на тот или иной поступок, потому что были бы постоянно охвачены страхом по поводу того, что может произойти в следующий момент. Наша личность — уникальная коллекция свойственных ей предубеждений и личных ожиданий от жизни, которыми мы пользуемся, помогая себе сделать правильный выбор.

Например, если мы чувствуем, что незнакомое помещение, куда надо войти, не таит в себе никакой опасности и обстановка этому благоприятствует, то мы без колебаний сделаем это. А если это небезопасно, мы начнем сомневаться или вообще откажемся

войти туда. Поэтому принятие решения, в конечном счете, строится на наших ожиданиях, а не на реальности.

Неудивительно, что большинство наших ожиданий или предубеждений формируется еще в раннем детстве. Мы научились дифференцированно подходить к трудностям, с которыми привыкли иметь дело. Поэтому, начиная с очень раннего возраста, у детей формируются общие представления о том,

- ♦ чего можно ожидать от жизни;
- ♦ чего можно ожидать от мужчин;
- ♦ чего можно ожидать от женщин;
- ♦ чего можно ожидать от своих собственных возможностей;
- ♦ как лучше действовать в той или иной ситуации.

• ОСНОВНЫЕ ФАКТОРЫ ВЛИЯНИЯ

Убеждения, в основе которых лежит наше детское толкование тех или иных переживаний, часто преследуют нас в зрелом возрасте и становятся источником многих конфликтов среди взрослых. Причина кроется в том, что эти убеждения формируются тогда, когда ребенок попадает в невыгодное положение по не зависящим от него причинам и может неправильно истолковать происходящее. Вот некоторые основные факторы влияния, которые могут быть неправильно восприняты ребенком:

- ♦ порядок рождения;
- ♦ разница в возрасте;
- ♦ половые различия;
- ♦ отклонения или физические недостатки;
- ♦ социальная среда;
- ♦ трагедии в семье;
- ♦ детская ревность (соперничество);
- ♦ семейные ценности;
- ♦ реакция родителей на поведение детей.

Порядок рождения

Первый ли это ребенок, единственный, средний или же «маменькин сынок» — все это впоследствии скажется на том, какое место он займет в обществе. Его положение в семье в соответствии с порядком рождения может коренным образом менять или преобразовывать его отношение к жизни, что значительно влияет на формирование его как личности.

Старший ребенок поначалу видит мир, в котором он является «главным событием» в жизни взрослых. Затем, с появлением второго ребенка, он теряет свою «собственность». При этом он испытывает чувство, похожее на чувство «свержение с престола».

Второй ребенок должен определить свое место в семье с

самого начала не только по отношению к взрослым, но также и по отношению к своему брату или сестре. Каждый последующий ребенок оказывается в несколько отличной ситуации от предшествующего и, таким образом, находит присущее себе место в семье. Три года Джон был единственным ребенком. Поначалу все внимание и любовь отдавались только ему. Но с появлением младшей сестры часть внимания мамы, естественно, переключилась на новорожденную девочку. Джон почувствовал себя обделенным и забытым и потому стал обижать ее. Мама тут же обращала на него свое отрицательное внимание, что устраивало Джона: ведь для ребенка любое внимание лучше, чем безразличие.

Джон постепенно узнавал, что обратить на себя внимание можно и плохим поведением. А тем временем его сестра вырабатывала в себе совершенно иной взгляд на окружающую действительность. Она усвоила, что на нее нападают без всякой видимой причины. Такое обстоятельство наверняка приведет ее к умозаключению, что в мире всего надо бояться. А материнское утешение может вызвать в ней такое чувство: «Я могу привлечь к себе внимание тем, что буду жаловаться на того, кто меня обижает». Возможно, что порядок рождения сыграет свою роль и в ее выборе мужа. Вполне вероятно, выбирая, она отдаст предпочтение партнеру, который в какой-то степени сделает ее своей жертвой.

Конечно, не каждый ребенок, родившийся вторым в семье, воспринимает окружающий мир как нечто страшное и опасное. Многие другие особенности характера также влияют на его представления. Каждый ребенок рассматривает ситуацию по-своему. Другой в подобном случае может воспринять ее таким образом: «Я должен бороться с несправедливостью». Вместо того чтобы быть жертвой, он может посвятить себя карьере юриста и бороться с несправедливостью всю жизнь.

Разница в возрасте

Промежуток времени между рождением детей также способен оказывать влияние на их взаимоотношения. Полуторагодовалый ребенок с появлением в семье маленькой сестренки должен еще постоять за себя, чтобы остаться для родителей «подающим большие надежды». Но уже четырехлетний с появлением малютки может взять на себя роль «супернадежного» ребенка в семье, помогая маме присматривать за младшим ребенком.

В семье, где есть дети семи и восьми лет, а также двухгодовалый ребенок, вы можете столкнуться с тем, что дети старшего возраста образуют своеобразный «альянс» и «дополняют» родителей в воспитании двухлетнего малыша. В

этом случае младшенькому очень легко стать «очаровашкой», который потребует от других делать все за него.

Поэтому следите, чтобы каждый ваш ребенок соответствующим образом, вписывался в «семейные рамки».

Пол

В результате нашего традиционного подхода к воспитанию, мы зачастую относимся к мальчикам совсем не так, как к девочкам. Мы привыкли поощрять в мальчиках агрессивность и непреклонность, а в девочках — зависимость и покорность. Эти роли со временем менялись, но у нас по-прежнему существует мало воспитательных приемов, говорящих о полном «равноправии» полов. То, какими мы хотим видеть своих детей в этом отношении, и наше собственное невежество в этом вопросе оказывают глубокое влияние на самосознание детей.

В семье Джонсонов есть восьмилетний мальчик и шестилетняя девочка. Когда обиженный мальчик начинает плакать, то родители в ответ на это говорят: «Перестань, ты же большой мальчик!» При этом девочку, при тех же обстоятельствах, родители успокаивают, а ее слезы принимаются как само собой разумеющееся.

В такой ситуации сына учат скрывать свои чувства и влиять на людей с позиции силы. Девочку учат оказывать влияние на окружающих, пользуясь беспомощностью и зависимостью. Большинству детей не хватает сбалансированности своих качеств, когда неприступность и уязвимость, открытое, искреннее выражение своих чувств гармонично дополняют друг друга. Вернемся к уже приведенному примеру и попытаемся изменить родительскую реакцию на поведение детей. Может быть, таким образом мы поможем им найти эту гармонию: не важно, кого обидели и кто плачет, наш сын или наша дочь, родителям необходимо признать их боль и дать возможность поплакать, затем помочь обоим найти способ облегчить боль и найти взаимопонимание. Исключите употребление избитых выражений, которые мы автоматически высказываем нашим детям, — это также будет хорошим шагом на пути к выработке в них новых качеств, присущих как мужчинам, так и женщинам.

Отклонения или физические недостатки

Ребенок с отклонениями или физическими недостатками сам по себе поставлен в невыгодное положение перед другими. Однако он также имеет выбор: «Что я хочу — жаловаться на свою судьбу или мобилизовать все свои силы, чтобы преодолеть недуг и достичь желаемого?» Одним из определяющих факторов может стать решимость самого ребенка.

Десятилетняя Лесли страдала астмой, и, когда мама просила

ее сделать что-нибудь по дому, у нее часто случались приступы. Это насторожило маму, и она, исследовав ситуацию поглубже, обратила внимание на то, что Лесли — второй ребенок из четверых детей в семье. Поговорив с Лесли, я узнала, какие чувства она испытывает: «Моя сестра — особенная, потому что она старшая. Майк — единственный мальчик, а Энни — совсем еще маленькая в нашей семье. Все особенные, кроме меня!» Взглянув на ее положение в семье с точки зрения Лесли, вполне можно понять, что она усугубляла свою болезнь, так как чувствовала себя в чем-то обделенной. Лесли не ощущала свою «особенность», или, другими словами, у нее не было своего места в семье. Когда мама поняла, что Лесли специально вызывала приступы астмы, чтобы быть замеченной и почувствовать свою «особенность», она применила методы переориентации ее негативного поведения, то есть, стала реагировать на эти приступы совершенно по-другому, Она предоставила возможность отличиться и Лесли, позволив ей самостоятельно составлять меню, готовить и кормить всю семью. В результате мамины старания не прошли даром, приступы астмы значительно уменьшились.

Лесли действительно болела астмой. Однако до тех пор, пока ее мама не осознала, что же все-таки происходит, девочка компенсировала недостаток внимания к себе неожиданными приступами. Когда же ей стало невыгодно это делать, то и болезнь отошла на второй план.

Многие люди добились своих успехов, и даже славы, благодаря той энергии, которую они вложили в преодоление своих недугов. В какой-то момент они стояли перед выбором — смириться со своими физическими недостатками, рассчитывая на помощь со стороны других, или компенсировать их, развивая в себе творческие способности. Решимость, с которой ребенок будет стремиться проверить правильность сделанного им выбора, станет определяющим фактором воздействия на его физические или умственные недостатки. И родители могут помочь сделать разумный выбор своим чутким отношением к тому, что чувствует ребенок.

Социальная среда

Сегодня дети воспитываются в быстро меняющемся мире. Им приходится постоянно сталкиваться со сложными нравственными проблемами и брать на себя их решение. Борьбу за признание равных прав ведут женщины, национальные и сексуальные меньшинства, представители различных молодежных и религиозных движений.

Наши дети тоже ведут борьбу за равноправие. Об этом

свидетельствуют такие, часто употребляемые ими фразы, как: «Нечего мной помыкать!», «У кого больше прав, тот и прав!» и т. п. Все это, безусловно, является серьезной проблемой для родителей и учителей, которые, как правило, сами воспитывались в авторитарных семьях.

Обычно конфликт возникает тогда, когда мы применяем традиционные, устаревшие методы воспитания. И когда они «не срабатывают», мы подвергаем сомнению свою способность быть успешными родителями, не рискуя взять на себя роль своего рода социальных первопроходцев. Важно понять, что трудности, связанные с семьей и детьми, возникают не потому, что мы такие глупые и неумелые, а именно по той причине, что многие из нас боятся принять эту новую для себя роль. Перед нами стоит очень сложная задача — строить новые, равноправные отношения в семье, а примеров, на которых можно было бы поучиться, совсем немного. Поэтому не судите себя слишком строго, если поймете, что ваши устаревшие методы неэффективны, а новые даются с трудом. Терпение и труд все перетрут...

Трагедии в семье

Горе, связанное с неизлечимой болезнью, смертью, разлукой или разводом родителей, может вызывать в ребенке чувство ненадежности, невосполнимой утраты. Однако родителям и опекунам нужно быть очень осторожными, чтобы в ребенке, перенесшем такое горе, не поселилось непреходящее чувство жалости к себе.

Когда мы оправдываем то или иное поведение ребенка по причине случившегося в семье несчастья, то приучаем его к тому, что он может делать все, что захочет, потому что жизнь и так обошлась с ним жестоко. Такое отношение не подготовит его к правильному восприятию несправедливости, которая является неотъемлемой частью нашей жизни. Нет человека, который ни разу в жизни не пережил бы горя. Выпадает оно и на долю ребенка, и в этой ситуации главное — помочь ему пережить его достойным образом. Наша собственная реакция на трагедию оказывает на детей большое влияние.

Мама была беременна и ждала появления второго ребенка. Она попросила свою трехлетнюю дочь Мэгги принести ей с верхнего этажа шкатулку с нитками. Мэгги поднялась наверх, счастливая тем, что помогает маме. Когда Мэгги стала спускаться по лестнице со шкатулкой в руке, она наступила на шнурок от туфельки, споткнулась, упала со ступенек и разбилась насмерть. Спустя четыре месяца у мамы появился второй ребенок.

Важно, чтобы эта трагедия не отразилась негативно на отношениях со "вторым ребенком. Мама, возможно, будет

чрезмерно опекать его, проявлять к нему мало требовательности, что, в свою очередь, может выработать в ребенке уверенность, что никто не имеет права что-нибудь требовать от него. Или же он научится сам привлекать внимание мамы своей беззаботностью или неосторожностью. К тому же, если мать будет идеализировать ребенка, который погиб в результате несчастного случая, то не исключено, что второму ребенку никогда не удастся избавиться от ощущения своей «второсортности».

Если в вашей семье случилась трагедия, обратите особое внимание на поведение своего ребенка. Если оно изменится в худшую сторону, проследите за своей ответной реакцией и поразмышляйте над тем, как она может повлиять на ребенка и не станет ли причиной появления в его жизни «вечной» проблемы.

Детская ревность, или соперничество детей в семье .

Соперничество детей в семье далеко не всегда проявляется как явная агрессивность одного ребенка по отношению к другому. Соперничество — это процесс, при котором один ребенок сознательно уступает свое место другому в той сфере, в которой этот второй ребенок преуспевает. Он делает это, избегая тем самым возможности сравнивать себя с братом или сестрой. Один ребенок может превосходить кого-то в музыке, а другой — в спорте. Зачастую ребенок, у которого что-то не получается так, как умеют это делать его брат или сестра, считает, что у него нет способностей к этому занятию. А в действительности, при желании он может добиться в этом деле не меньшего успеха. Вот пример такого рода соперничества детей:

У Билла, моего хорошего приятеля, который играет на ударных инструментах, отлично развито чувство ритма. Как-то я заметила, что он не очень любит танцевать. Я никак не могла понять, почему обладая таким хорошим чувством ритма, он чувствовал себя очень неуверенно в танце. Однажды мы просматривали с ним его семейный альбом, и я увидела фотографию его старшей сестры в роскошном танцевальном костюме. Билл объяснил мне, что она — отличная танцовщица, и в семье всегда обращали особое внимание на ее талант. Я высказала свою точку зрения по этому поводу: возможно, что он сам признал себя никудышным танцором. Поспорив вначале, Билл все-таки признался, что дело не в его неповоротливости, а в том, что он сознательно бросил заниматься танцами в угоду своей сестре. Когда его чувство ревности отошло на второй план, он не отказывал себе в удовольствии потанцевать.

Если в семье разделяют детей на «плохих» и «хороших», то это, как правило, порождает соперничество между ними. «Плохой» ребенок считает, что он все равно не будет таким

хорошим, как его брат или сестра. А «хороший» часто полагает, что его замечают только тогда, когда он в чем-то лучше своего непослушного собрата. «Хороший» может даже напакостить «плохому», распуская о нем сплетни или провоцируя на плохой поступок, чтобы укрепить свое превосходство. На одном из занятий курса ППД («Переориентация поведения детей») одна мама сказала: «Я не могу поверить, что моя дочь могла спровоцировать своего брата на такой поступок! Ведь моя девочка всегда готова прийти на помощь, и я доверяю ей». В ответ на это другая мама только усмехнулась и поведала другую историю:

«Должна признаться, что в нашей семье я была „хорошим" ребенком, а у меня был брат, которого родители часто наказывали. Однажды мы пришли с ним в гараж, где лежала большая кувалда. Я посмотрела на него и сказала: „Ну что, братец, она, похоже, очень тяжелая?" Он сказал: „Да, наверняка". Заигрывая с ним, я сказала: „Спорим, что будет очень больно, если ты кого-нибудь ударишь ей?" Он только ухмыльнулся и стал поднимать кувалду. Я сказала: „Если ты ударишь меня, я все расскажу!" Он поднял ее и слегка задел ею меня по плечу. Я громко заревела и побежала в дом: „Мама, он ударил меня кувалдой!" Мама взяла меня на руки и укачивала до тех пор, пока я не успокоилась, а затем отчитала и отшлепала моего брата, а я с удовольствием наблюдала за происходящим».

Итак, теперь вы понимаете, что иногда младший ребенок — не такая уж бедная невинная «овечка», как мы привыкли думать о нем. И если у вас в семье есть «хорошие» и «плохие» дети и вы решили изменить эту ситуацию, готовьтесь к сюрпризам. Когда вы начинаете проявлять больше внимания по отношению к «плохому ребенку», то он становится более ответственным за свои поступки. Возможно, что поведение вашего «хорошего» ребенка станет несколько хуже обычного. Это и есть, как говорят в таких случаях, признак прогресса. «Хорошему» ребенку становится труднее быть лучше «плохого», который уже начал исправляться. Это подталкивает «хорошего» ребенка на поиски других путей проявления своей индивидуальности. Если «хороший» ребенок «испортился», то это означает, что вы преуспели в главном: поведение детей стало нехарактерным для них обоих. Вы нарушили равновесие. В этом случае их плохое поведение достаточно легко исправить. Сосредоточьте свое внимание на взаимоотношениях детей. Дайте им поручения, которые они могут выполнить вместе (например, сходить в магазин за покупками), или предложите им увлекательные совместные игры. Для ускорения этого процесса можно «поместить их в одну лодку», то есть предоставить одинаковые условия (см. главу 4).

Вот пример, описывающий нарушение равновесия.

Мне довелось быть консультантом у юноши семнадцати лет по имени Джон, который часто приходил домой в изрядном подпитии, причиняя своей семье немало огорчений и беспокойства. Он забросил учебу в школе, друзей у него почти не было. А его пятнадцатилетний брат Кевин, напротив, получал отличные оценки, имел много друзей, всегда следил за порядком в своей комнате, был аккуратен.

Я проработала с Джоном несколько месяцев, и в его поведении наметился значительный сдвиг. Он перестал приходить домой пьяным, занялся делом, учеба нормализовалась. Однако самая большая перемена заключалась в том, что, приходя домой из школы, он садился за уроки, а «не уходил с головой» в телевизор.

Спустя полгода после того, как я завершила работу с Джоном, мне позвонили его родители, рассказав, что его брат Кевин стал пропускать занятия в школе и даже был уличен в воровстве. Безусловно, заботливые родители вмешались раньше, чем эти наклонности укоренились в подростке, и смогли нормализовать ситуацию в семье.

Семейные ценности

Как правило, все дети в семье принимают те ценности, которые приоритетны и для отца, и для матери. Например, мать и отец, в первую очередь, ценят образованность. В такой семье все дети, как правило, стремятся получить хорошее образование. Но и здесь встречаются исключения: вполне возможно, что один из детей, чтобы хоть как-то проявить себя, примет «ценность» прямо противоположную...

Реакция родителей на поведение детей

Это самый важный фактор воздействия на ребенка, потому что он напрямую связан с контролем над его поведением. Очень часто основа поведения детей закладывается первоначальной реакцией родителей на тот или иной поступок. Если он вызывает поощрительную реакцию, то вам предстоит столкнуться с подобными действиями ребенка неоднократно. Термин «поощрительность» не всегда подразумевает поощрение. Например, ребенку может понравиться вызывающе вести себя с родителями и наблюдать, как они расстраиваются, — для него именно такая реакция и будет поощрительной.

Вот два варианта реакции родителей на поведение ребенка, который только что оцарапал себе ногу. Помните, ваш ребенок следит за вашей реакцией, чтобы знать, как вести себя дальше!

Бет радостно играла во дворе. Вдруг она вбегает домой, всхлипывая, и подходит к маме, которая чистит картошку на

кухне. Бет тянет к себе мамин халат и говорит: «Мама, мама, я поцарапала ногу!».

Мама бросает чистить картошку, хватает Бет в охапку и усаживает на стул перед собой. «Ой, бедняжечка моя!» — говорит мама и с беспокойным выражением лица осматривает царапину, которая только покраснела, но не кровоточит. «Хочешь, я поцелую это место, и тебе будет легче?»

Бет начинает реветь еще сильнее, корчиться, якобы от боли, в то время как мама осматривает ее ногу. Мама крепко обнимает ее и говорит: «Сейчас мама отнесет тебя на ручках, промоет тебе ранку и наложит на нее бинт».

Заметьте, как много внимания Бет привлекла к себе своей царапиной. Мама — чересчур добра, если она и в дальнейшем будет столь же трепетно реагировать даже на пустяковые проблемы дочери, то Бет надолго усвоит, что особое внимание на нее обратят тогда, когда ей будет больно. Вероятнее всего, когда она вырастет, то попадет в зависимость от жизненных обстоятельств и от других людей, забота которых будет ей просто необходима.

Однако иногда родители проявляют чрезмерную твердость по отношению к своим детям:

Бет радостно играла во дворе. Вдруг она вбегает домой, всхлипывая, и подходит к маме, которая чистит картошку на кухне. Бет тянет к себе мамин халат и говорит: «Мама, мама, я поцарапала ногу!»

Мама продолжает невозмутимо чистить картошку, испытывая раздражение потому, что ее отрывают от дела. С отвращением она резко обрывает: «Подумаешь, царапина. Не умрешь».

В этом примере ответная реакция мамы может быть истолкована Бет следующим образом: «Никому нет дела до того, что я чувствую». Вот и мама отвергла право Бет на свои собственные чувства. Бет может научиться «сдерживать» свои чувства. Мама определенно проявила чрезмерную твердость. В этом случае Бет извлечет для себя следующий урок: ей нужно быть независимой, потому что никто не протянет ей руку помощи в трудный момент. А я бы предложила такой подход к данной проблеме:

Бет радостно играла во дворе. Вдруг она вбегает домой, всхлипывая, и подходит к маме, которая чистит картошку на кухне. Бет тянет к себе мамин халат и говорит: «Мама, мама, я поцарапала ногу!»

Склонившись так, чтобы поравняться с Бет, мама смотрит на царапину и начинает слегка поглаживать Бет по спине. Мама с сочувствием произносит: «Наверное, это очень больно». Бет

чувствует, что ее любят и понимают, она успокаивается и кивает головой. «Как ты думаешь, что нужно сделать, чтобы ранка перестала болеть?» — спрашивает мама. Бет пожимает плечами, но уже не плачет: «Я не знаю». Мама улыбается Бет и спрашивает: «А ты видела, что я делала, когда порезала себе пальчик?» Лицо Бет разглаживается, и она говорит: «Перевязала бинтом?» Мама кивает ей в знак согласия и предлагает: «Да, тебе только надо промыть ранку, чтобы не занести инфекцию. Тебе помочь?»

В этом примере ответная реакция мамы означает примерно следующее: «В жизни бывают синяки и шишки. Тебе нужно научиться брать себя в руки, справляться с неприятностями и уметь "бинтовать" собственные раны». Здесь ребенок учится сдерживать свои чувства и проявлять о себе заботу. А мама существует для того, чтобы предложить свою помощь. Мама проявила доброту и твердость одновременно. Ее ребенок учится быть взаимозависимым, справляться с житейскими проблемами, а если ему потребуется поддержка, он может ее получить.

Трудно не поддаться нашему первому желанию сделать все возможное для облегчения состояния ребенка. Однако если не противиться этому соблазну, мы научим ребенка постоянно зависеть от кого-нибудь другого, кто может облегчить его боль.

Мы часто недооцениваем, какое огромное влияние оказывает на наших детей ответная реакция на их поведение. Ниже приводится пример того, как ребенку пришлось добиваться внимания к себе негативным поведением, потому что с помощью положительного ему этого сделать не удалось.

Одна мама рассказала мне о том, какой способ применила ее годовалая дочка, чтобы привлечь внимание своего отца.

Дочь сидела спокойно, покачиваясь в своем креслице-качалке, в то время как отец читал газету. Девочка стала раскачиваться все быстрее и быстрее, пока креслице не опрокинулось, а она не оказалась под ним, на полу. Отец сразу отбросил газету, подбежал, подобрал креслице и освободил из-под него малышку. Потом понес ее на руках в свое кресло и четверть часа успокаивал. Спустя три дня девочка опять подошла к отцу, который читал газету. Она попыталась залезть к нему на руки, но папа явно не желал ей помочь в этом. Он ласково отстранил ее от себя, сказав: «Не сейчас, миленькая, я хочу почитать газету». Тайком наблюдавшая за происходящим мама увидела, как ее малютка подошла к своему креслицу-качалке, оглянулась на отца, который был поглощен чтением последних новостей, наклонила креслице вперед, пока оно не опрокинулось на спинку. Тихонько, чтобы его не задеть, девочка пробралась под опрокинутое креслице и заплакала. Ей удалось! Папа отбросил

газету, стремглав бросился к ней, извлек из-под креслица и снова стал утешать ее в своих объятиях.

Получить негативное внимание — лучше, чем остаться вообще без внимания, и часто наши дети предпочитают такое внимание, если родители игнорируют их. В приведенном примере маленькая девочка старалась пробудить папин интерес к себе не так, как это следует делать. Но она ведь не смогла добиться его позитивного внимания.

Рекомендации

Определите (и лучше всего — запишите!), как каждый в вашей семье старается занять в ней свое особое место и что он для этого делает. Эта информация поможет вам учесть интересы каждого и создать в семье атмосферу единения и взаимоподдержки.

Глава 2. ПЕРЕОРИЕНТАЦИЯ ПОВЕДЕНИЯ

• ЧТО НЕВЕРНО В ЭТОМ ПРИМЕРЕ?

Трое вошли в кабинет врача с тремя различными жалобами на здоровье.

Врач: «Что вас беспокоит?»

Больной А: «У меня болит голова».

Больной Б: «Очень болит нога».

Больной В: «Когда становится холодно, меня беспокоит рука».

Врач: «С вами все ясно. Вы все больны, и мне придется удалить вам желчные пузыри. Это поможет. Ну, конечно, ведь полгода назад у меня был больной с плохим самочувствием, и я вырезал ему желчный пузырь. Теперь с ним полный порядок».

Если бы вы заболели, то пошли бы к этому врачу? Конечно, нет, потому что он, не задумываясь, ставит диагноз и тут же предлагает операцию. Врач, допускающий, что все проблемы одинаковы и один технический прием может стать панацеей от всех бед, не внушает доверия.

Необходимость взять время на обдумывание, чтобы поставить верный диагноз, очевидна в области медицины; тем не менее, мы иногда не учитываем ее важность в области воспитания.,

Я иногда начинаю так же, как тот врач в беседе с пациентами: прошу родителей высказать жалобы в отношении поведения их детей. «Мой сын дерзит и не слушается меня».

«Моя дочь сосет свой большой палец».

«Они все время дерутся».

«Мочится в постель».

«Она ленива и всегда все забывает».

В этой книге и на курсах переориентации поведения детей вы найдете объяснение многих методов воспитания, которыми можно воспользоваться для исправления поведения детей. Но, как только я начинаю обсуждать тот или иной метод, родители часто задают мне такие вопросы: «Может быть, благодаря этому методу мой сын перестанет мочиться в постель?», «А что, если этот метод поможет отучить ее сосать большой палец?»

К сожалению, один и тот же метод не может быть эффективным во всех случаях жизни. Чтобы определить, каким методом следует воспользоваться, вам необходимо сначала установить причину плохого поведения ребенка. До тех пор пока вы этого не сделаете, выбор ответного действия может оказаться

ошибочным.

• ПОЧЕМУ ДЕТИ ВЕДУТ СЕБЯ ПЛОХО

«Я уделяю своим детям много внимания и очень их люблю, так почему же они по-прежнему плохо ведут себя?»

К несчастью, мы привыкли делить общество на две возрастные группы — детей и взрослых. Одна из причин, почему люди вообще ведут себя не так, как хотелось бы, заключается в том, что они не находят для себя достойного места в обществе или ощущают, что их вклад в «общее дело» не представляет какой-либо ценности.

Ко мне пришла мама, обеспокоенная ужасным поведением своей дочери. Дочь часто стала делать такие заявления, как: «Я убегу из дома!» или «Я не хочу больше жить!» Когда я спросила девочку, почему она ведет себя так, ее ответ был прост: «Потому, что дома я никому не нужна».

В прошлые времена, когда большинство людей обеспечивали свое существование за счет физического труда, помощь детей в семье была просто необходима, и они могли каким-то образом проявить себя. Со временем образ жизни менялся, и ребенку становилось все труднее находить себе достойное применение и ощущать свою значимость. В современном обществе эта проблема стоит очень остра. Мы зачастую просто не готовы указать детям те пути, которые бы привели их к ощущению своей ценности.

А разве взрослые не хотят чувствовать свою значимость и причастность ко всему? По существу, чувство причастности к общему делу — это и есть чувство своей значимости. Если оно у нас есть, мы охотно принимаем участие во всех совместных делах. И это наполняет нас радостью.

Поэтому, когда мы утрачиваем это чувство и падаем духом, наше поведение имеет тенденцию меняться в худшую сторону. Такого рода изменения могут проявляться в чувстве жалости к себе, в стремлении что-то себе доказать или, наоборот, отказаться от своих притязаний. Обычно мы ведем себя негативно, когда преследуем цель добиться проявления той или иной реакции на свое поведение от окружающих.

Дети же ведут себя плохо потому, что они сомневаются в собственных способностях и возможности проявить себя достойным образом. Они еще не умеют жить по «взрослым» принципам, поэтому обнаруживают, что проще простого достичь самовыражения плохим поведением. И тогда мы начинаем беспокоиться. А ведь беспокойство — это еще не причастность...

Подводя черту, скажу следующее. ***Недостаточно просто любить своих детей.*** Дайте им возможность почувствовать, чего они стоят и какую пользу могут принести. Помогите им

реализовать себя. В этой же главе вразделе «Переориентация цели "влияние"», речь пойдет о том, как помочь ребенку почувствовать свою подлинную значимость и ценность.

• ОТЛИЧИТЕЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ЦЕЛЕЙ ПОВЕДЕНИЯ РЕБЕНКА

Рудольф Дрейкурс рассматривал плохое поведение детей как ошибочную цель, которую можно переориентировать. Он условно разделил плохое поведение на четыре основных категории, или цели: ***внимание, влияние, месть*** и ***уклонение.*** Пользуйтесь этими категориями как отправной точкой для установления ошибочной цели поведения вашего ребенка. Я не предлагаю вам навешивать на детей определенные ярлыки, чтобы четко соотнести с ними эти четыре условные цели, потому что каждый ребенок — это уникальная личность. И все-таки эти цели можно использовать для того, чтобы понять намерения того или иного поведения ребенка.

Плохое поведение — информация к размышлению.

Когда мы видим, что плохое поведение становится невыносимым, то хотим как-то повлиять на наших детей, что часто заканчивается применением тактики запугивания (подхода с позиции силы). Когда же мы рассматриваем плохое поведение как информацию к размышлению, то задаем себе такой вопрос: «Что мой ребенок хочет сказать мне своим поведением?» Это позволяет нам вовремя снять нарастающее напряжение в отношениях с ним и одновременно повышает наши шансы исправить его поведение.

Цель — привлечение внимания

К маме пришла в гости ее лучшая подруга. Они сидят на диване в гостиной. Четырехлетний Билли вбегает в комнату и встает за диван. Жалобным голосом он спрашивает: «Мам, где мой самолет?» Мама прерывает разговор и отвечает сыну: «Я занята сейчас. Он в твоей комнате». Она снова заводит разговор с подругой. Билли опять вмешивается: «Где в моей комнате?» В этот момент мама прерывает подругу и говорит: «В твоем ящике с игрушками, Извини, о чем мы говорили?» Мама вновь обращает свое внимание к подруге. Билли настаивает: «А ты поможешь мне найти его?» Мама бросает на него сердитый взгляд и резко отвечает: «Ну не сейчас же! Неужели ты не видишь, что я занята?» Билли начинает упрашивать еще громче: «Ну, мама!» Раздраженная мама вскакивает с дивана: «Ну, хорошо! Но, когда я найду его. я хочу, чтобы ты играл с ним в своей комнате и дал мне пообщаться с подругой».

Правда, это похоже на безвредную просьбу помочь? Тем не менее, каков более приемлемый вариант реакции ребенка на

данную ситуацию? Разве не лучше было бы ему попросить один раз, а затем, по просьбе мамы, самому найти игрушку или проявить интерес к чему-нибудь другому? Ведь он прекрасно видит, что мама занята разговором с подругой. Какую цель преследует он своим поведением? Получается, что ребенок ставит знак равенства между двумя различными понятиями — ***быть в центре внимания взрослого*** и ***быть любимым.***

Мальчик старается привлечь к себе внимание не совсем уместным образом, но относительно позитивным. Когда же мама будет сильно раздражена его поведением, ребенок затаит в себе более глубокую обиду, его претензии на внимание могут принять и более негативный оттенок. К примеру, ребенок может затеять игру с теми предметами, с которыми ему не позволяют играть, вспылит или затеет ссору с братом или сестрой. Могут пойти в ход и некоторые другие формы поведения, связанные с недостатком внимания, а именно: ребенок начнет хныкать, бездельничать, «забывать», проявлять беспомощность, вмешиваться в дела других, перебивать и т. п. Есть способ, с помощью которого можно правильно определить ошибочную цель поведения ребенка. Ребенок, цель которого — привлечь внимание, как правило, вызывает у взрослых раздражение. Обычной реакцией на поведение такого ребенка будет негативное внимание взрослого. Однако не все дети, чтобы привлечь к себе внимание, пользуются плохим поведением. Присмотритесь к ребенку, который привлекает к себе внимание хорошим поведением. Для него важно быть «умницей» и всем угождать. Такого ребенка дома и в школе часто называют «паинькой». И здесь опять-таки важна ваша ответная реакция. Если постоянное стремление этого ребенка угодить вам или в чем-то отличиться вызывает у вас ***раздражение,*** — то это первый признак, что его ошибочная цель — ***внимание.***

Переориентация цели «привлечение внимания»

Переориентация в данном случае состоит из четырех этапов.

1.Не заглядывайте в глаза ребенку, поведение которого вас не устраивает.

2.Не разговаривайте с **ним.**

3.*Сделайте что-нибудь, чтобы ребенок почувствовал, что его любят.* Лучше всего погладить его по спине или волосам. Не надо похлопывать его по голове, потому что это довольно унизительно.

4.Немедленно приступайте к делу, пройдите первые три этапа — не заглядывайте в глаза, не говорите ни слова, сделайте что-нибудь, чтобы ребенок почувствовал, что его любят, как только его поведение начнет раздражать вас. Бесполезно ждать.

Если будете ждать, то начнете злиться, и тогда будет трудно погасить в себе раздражение. Еще труднее будет предпринять что-либо, чтобы дать почувствовать ребенку, что его любят. Когда вы научитесь все это правильно делать, вашему ребенку придется задуматься над своим поведением. Он привык чувствовать так: «Пока взрослые заняты мной, значит, они меня любят». Теперь он начнет понимать, что его любят даже тогда, когда взрослые занимаются своими делами.

Один отец узнал на курсах для родителей об ошибочной цели «привлечение внимания» и решил отреагировать нетрадиционным способом на попытки дочери сделать это. Однажды он остановился поболтать через ограду со своим соседом. А у дочери была привычка перебивать его во время беседы. Отец задался целью научить ее дожидаться, пока он не закончит разговор. Однако у дочери были другие планы. Она тут же стала ныть: «Па-а-а-а-па!» Он продолжал беседовать с соседом, не говоря ей ни слова и даже не взглянув на нее, а только ласково поглаживал ее по спине. Дочь стояла рядом с ним и продолжала ныть. Так продолжалось несколько секунд, а затем она перестала хныкать. Через некоторое время ее интерес полностью переключился на играющих неподалеку ребят.

На следующей неделе папа едва дождался, когда начнутся занятия, чтобы рассказать о своем успехе. Он честно признался нам, что с самого начала скептически относился к предложенному методу переориентации цели «привлечение внимания». А теперь он убедился в его эффективности.

Для того чтобы переориентация привела вас к успеху, важно почаще общаться с ребенком именно тогда, когда он не борется за внимание к себе. Это поможет закрепить поведение, к которому вы стремитесь его приучить.

Другой метод, который вы можете применить, — это перевести ребенка из одного места в другое. Прежде всего, нужно ласково взять ребенка за руку и отвести в другое помещение (лучше, если это не будет его собственная спальня, так как в его представлении она может ассоциироваться с местом для наказания), затем сказать один и только один раз: «Можешь вернуться, когда успокоишься». Этой фразой мы даем ребенку возможность контролировать свое поведение изнутри. Если вы скажете: «Выйдешь через пять минут», то «контролером» станете вы и ребенок опять попадет в зависимость от взрослого. Если ребенок выйдет из другой комнаты сразу и будет вести себя как следует — великолепно! Если выйдет и будет продолжать вести себя так же, то немедленно и опять ласково возьмите его за руку и выведите из комнаты столько раз, сколько необходимо.

Проявляйте терпение и настойчивость.

Когда моему сыну Тайлеру было два с половиной года, я пригласила друзей пообедать. За обедом Тайлер стал безобразно вести себя, я попросила его перестать, он успокоился на несколько секунд, а затем его поведение стало еще хуже. Я спокойно взяла его за руку, вывела в другую комнату и сказала: «Когда успокоишься, можешь вернуться». Он тут же вернулся и продолжал вести себя так же плохо. Я снова отвела его в другую комнату, но на этот раз ничего не сказала. Он опять пришел, но поведение его не изменилось. Тут вмешался отец и вывел его. Должно быть, нам пришлось выводить его из комнаты раз четырнадцать. После четырнадцатого раза Тайлер целый час сидел за столом и вел себя гораздо спокойнее.

Прекрасно, если в семейной паре придерживаются одинаковых принципов воспитания. Вы можете чередовать друг друга, а в одиночку часто не можешь сдержаться и даешь волю чувствам. Наверное, вы думаете: «Четырнадцать раз! У кого хватит терпения, чтобы проделывать подобное?!» Да, когда я делала все это впервые, то мне казалось, что я вот-вот сорвусь. Но чем больше я применяла этот метод, тем быстрее исправлялось поведение Тайлера.

Научите ребенка получать от вас внимание без вызывающего поведения. Одна мама, например, научила свою дочь говорить: «Мне не хватает твоего внимания, мама», — вместо того, чтобы капризничать и причинять окружающим беспокойство. Когда дочь говорила эти слова, то мама либо уделяла ей внимание незамедлительно, либо, по взаимной договоренности с ребенком, откладывала это общение на другое время.

Занятый своими делами родитель все-таки может «выкроить» время для общения с детьми, и в течение недели каждый ребенок должен получить от него свою «долю» внимания. Можно пообщаться за завтраком или встретиться с ребенком в школе во время перерыва, покататься вместе на роликовых коньках или порыбачить и т. д. Время, проведенное один на один с родителем, для ребенка очень ценно. Ведь ему намного легче поделиться сокровенными мыслями и чувствами, когда он находится наедине с вами. Именно в такие минуты закладывается основа ваших прочных взаимоотношений с ребенком, а если он почувствует, что ваши отношения становятся более близкими и доверительными, то проявит к вам больше уважения и всегда пойдет навстречу. Когда дети получают желаемое внимание по-хорошему, то у них нет нужды добиваться его негативными способами.

Возможно, эти методы переориентации внимания покажутся вам не подходящими для вашего ребенка, и вы будете правы в

том случае, если ваш ребенок преследует цель, отличную от внимания. Поэтому читайте дальше!

Цель — влияние (борьба за власть)

«Выключи телевизор! — говорит отец Майклу. — Пора спать». «Ну, папа, дай досмотреть эту передачу. Она закончится через полчаса», — заявляет Майкл. «Нет, я сказал, выключи!» — требует отец со строгим выражением лица. «Ну, почему? Я посмотрю всего пятнадцать минут, ладно? Дай мне посмотреть, и я больше никогда не буду сидеть у телевизора допоздна», — возражает сын. Лицо папы краснеет от злости, и он указывает на Майкла пальцем: «Ты слышал, что я тебе сказал? Я сказал выключить телевизор… Немедленно!»

Сын и отец «борются за сферу влияния». Обычно ребенок пытается отстоять себя или свои решения, когда прежние его попытки привлечь к себе внимание столкнулись со слишком сильным «давлением» или назидательностью со стороны взрослых. Ребенок воспринимает родительское влияние на себя примерно следующим образом: «Другие делают так, как ты хочешь, если ты превосходишь их» или: «Подавлять интересы других — вот решение всех жизненных проблем». Ребенок бросает вызов превосходящей силе, словно говоря: «Ты не заставишь меня сделать это!». Довольно часто дети стремятся продлить в душе боль наказания, чтобы потом получить удовлетворение от чувства превосходства над «притеснителем», когда его планы будут нарушены. Если мы шлепаем ребенка, то учим его действовать с позиции силы в попытках повлиять на других.

Взрослый в подобного рода конфликтных ситуациях обычно начинает злиться, ведь ему брошен вызов. Возникает желание усилить свое влияние, «власть употребить»! Главный отличительный признак цели «влияние» от цели «внимание» — как поведет себя ребенок после того, как вы сделаете ему замечание. Если он тут же прекратит плохо себя вести, значит, он достиг своей цели. Ваше внимание он получил. Но если его поведение станет еще хуже, значит, его цель — влияние. Понаблюдайте в это время за выражением лица ребенка. Его взгляд будет вызывающим, в нем вы сможете прочесть примерно следующее: «Может тебе и удастся остановить меня сейчас, но позже я все равно сделаю по-своему!»

Переориентация цели «влияние»

1. Спросите себя: «Как я могу помочь своему ребенку проявить себя в этой ситуации?» Если ваши дети перестают вас слушаться и вы никак не можете на них повлиять, то нет смысла искать ответ на вопрос: «Что я могу сделать, чтобы взять ситуацию под свой контроль?» Лучше задайте себе такой вопрос:

«Как я могу помочь своему ребенку проявить себя в данной ситуации позитивно?»

Однажды, когда Тайлеру было три года, я вместе с ним пошла за покупками в продуктовый магазин примерно в половине шестого вечера. Это было моей ошибкой, потому что мы оба устали, да к тому же я торопилась домой, чтобы приготовить ужин.

Я усадила Тайлера в тележку для продуктов в надежде, что это ускорит процесс выбора покупок. Пока я в спешке ходила между рядами и складывала в тележку продукты, Тайлер начал выбрасывать из нее все, что я туда положила. Сначала я спокойным тоном сказала ему: «Тайлер, перестань, пожалуйста». Он проигнорировал мою просьбу и продолжал свое занятие. Затем я сказала построже: «Тайлер, ПРЕКРАТИ!» Чем больше я повышала голос и сердилась, тем невыносимее становилось его поведение. Более того, он добрался до моего кошелька, и его содержимое оказалось на полу. Я успела схватить Тайлера за руку, когда он уже поднял банку с томатами, чтобы бросить ее на содержимое моего кошелька. В то мгновение я поняла, как трудно бывает сдерживать себя. Я готова была вытрясти из него всю душу! К счастью, я вовремя осознала, что происходит. Я сделала несколько шагов назад и стала считать до десяти; этот прием я использую, чтобы успокоить себя. Когда я считала, до меня дошло, что Тайлер в этой ситуации выглядит каким-то совсем беспомощным. Во-первых, он устал, и его насильно усадили в эту холодную жесткую тележку; во-вторых, его измотанная мать носилась по магазину, выбирая и укладывая в тележку совсем не нужные ему покупки. Поэтому я спросила себя: «Что я могу сделать, чтобы Тайлер проявил себя в данной ситуации позитивно?»

Я решила, что лучше всего посоветоваться с Тайлером, что нам надо купить. «Как ты думаешь, какой корм понравится нашей Снупи больше всего — тот или этот?», «Как ты думаешь, какие овощи папе понравятся больше?», «А сколько баночек супа нам купить?» Мы и не заметили, как обошли весь магазин, и я поразилась, каким помощником стал для меня Тайлер. Я даже подумала, что кто-то подменил мне ребенка, но тут же поняла, что изменилась я сама, а не мой сын. А вот еще один пример того, как дать вашему ребенку возможность по-настоящему проявить себя.

Одной маме никак не удавалось приучить трехлетнюю дочь надевать ремень безопасности в машине. Из-за этого она часто приезжала на работу взвинченная и с опозданием. Она задала себе вопрос: «Как можно помочь ребенку проявить себя позитивно

в этой ситуации?» И ей пришла великолепная идея. Она решила сделать ребенка «капитаном корабля», ответственным за ремни безопасности. Другими словами, мама не имела права вести машину до тех пор, пока не получала разрешения от своей дочери («капитана») после того, как все в машине пристегнули ремни.

2. Пусть ваш ребенок выбирает сам.

«Перестань делать это!» «Пошевеливайся!» «Одевайся!» «Почисти зубы!» «Накорми собаку!» *«Убирайся отсюда!»*

Эффективность влияния на детей ослабевает тогда, когда мы приказываем им. В конечном итоге наши окрики и команды приведут к образованию двух противоборствующих сторон — ребенок, замкнувшийся в себе, бросивший вызов родителю, и взрослый, обозленный на ребенка за то, что тот его не слушается.

Для того чтобы ваше воздействие на ребенка не так часто находило сопротивление с его стороны, дайте ему право выбора. Сравните следующий перечень альтернатив с предыдущими командами, приведенными выше.

«Если хочешь поиграть со своим грузовиком здесь, то делай это так, чтобы не портить стенку, а может быть, тебе лучше поиграть с ним в песочнице?» «Теперь ты пойдешь со мной сам или мне понести тебя на руках?»

«Ты оденешься здесь или в машине?»

«Ты почистишь зубки до или после того, как я тебе почитаю?»

«Ты покормишь собаку или вынесешь мусор?»

«Ты выйдешь из комнаты сам или хочешь, чтобы я тебя вывел?»

Получив право на выбор, дети осознают, что все, что с ними происходит, связано с решениями, которые они принимали сами.

Давая выбирать, будьте особенно предусмотрительны в следующем.

♦ Убедитесь, что вы готовы принять оба варианта выбора, которые предлагаете.

♦ Если ваш первый вариант выбора — «Ты можешь поиграть здесь, но только осторожно, или тебе все-таки лучше поиграть во дворе?» — не действует на ребенка и он продолжает беззаботно играть, предложите ему сделать еще один выбор, который позволит вам вмешаться в это дело. Например: «Ты сам выйдешь на улицу или хочешь, чтобы я помог тебе сделать это?»

♦ Если вы предлагаете сделать выбор, а ребенок медлит и не выбирает ни одну из альтернатив, тогда можно предположить, что он не хочет делать это самостоятельно. В таком случае выбирайте за него вы. Например, вы спрашиваете: «Может быть, ты выйдешь из комнаты или ты хочешь, чтобы я помог тебе это сделать?» Если ребенок опять не принимает решения, тогда

можно предположить, что он не хочет выбирать ни один из вариантов, следовательно, вы сами поможете ему выйти из комнаты.

♦ Убедитесь, что ваш выбор не имеет ничего общего с наказанием. Один отец, потерпев неудачу в применении этого метода, высказал свое сомнение в его эффективности: «Я предоставил ему возможность выбрать, но ничего из этой затеи не вышло». Я спросила: «А какой выбор вы предложили ему сделать?» Он сказал: «Я велел ему перестать ездить на велосипеде по газонам, а если он не прекратит, я разобью этот велосипед у него на голове!».

Для того чтобы предоставлять ребенку разумные альтернативы, требуются терпение и практика, но, если вы проявите настойчивость, польза от такого воспитательного приема будет огромной.

Мать двух дочерей предоставила возможность проводить у себя дома наши учебные семинары, в которых принимала участие и я.

Ее старшей дочери по имени Дон было семь лет, и девочка приходила домой из школы в то время, когда наши встречи были в самом разгаре. Обычно, как только она входила в дом, то сразу шла в комнату, причиняя беспокойство своей маме и мешая вести семинар.

Это очень огорчало маму, и она решила попытаться найти к дочери новый подход. В следующий раз. когда Дон вошла в комнату, мама обратилась к ней с такой альтернативой: «У нас сейчас семинар. Где тебе лучше поиграть — в своей комнате или на нижнем этаже?» Дон проигнорировала мамино предложение и продолжала рассказывать о том. что она делала в школе.

Допуская, что Дон не хотела делать свой выбор самостоятельно, мама добавила немного строгости в свою вторую альтернативу: «Ты сама спустишься вниз или хочешь, чтобы я отвела тебя туда?» Дон снова не обратила внимания на мамину просьбу и продолжала болтать о школе, а затем решила сгладить свою вину перед мамой: «Я только хотела спросить тебя, можно ли мне пойти к подруге? Ты ведь сама говоришь, что нужно просить разрешения перед тем, как куда-нибудь уйти».

Мама решительно и ласково продолжала вести Дон к лестнице и помогла ей спуститься вниз по ступенькам. Когда мама вернулась наверх, внизу на лестнице послышались крики Дон: «Если ты не спустишься ко мне сейчас, я вылью свой компот на пол». Мама вопросительно посмотрела на меня: «А теперь что мне делать?» Я спросила ее: «А что, компотом можно испортить пол?» Мама отрицательно покачала головой: «Нет, пол —

кафельный». И я предложила: «Тогда ничего не делайте. Не отвлекайтесь от нашего семинара».

Мама Дон продолжала работать над проблемой. С каждой неделей прослеживались заметные улучшения в поведении дочери, а когда пошла четвертая неделя, Дон пришла домой, заглянула в комнату, быстро махнула рукой своей маме и пошла играть в свою комнату. В другой раз она пришла домой с подругой, и, когда они входили в дом, Дон повернулась к ней и сказала: «Тише, у мамы собрание».

Девочки пробрались на цыпочках через комнату к задней двери и спокойно играли во дворе, пока шло собрание.

Спустя три месяца мы снова встретились в этом* доме. Семинар длился очень долго, и мы заказали гамбургеры. Когда Дон пришла домой и увидела, что на подносах остались лежать обертки и пустые чашки, она убрала их.

Маме удалось переориентировать привычку Дон несвоевременно требовать к себе внимания на стремление приносить пользу другим.

Для многих родителей время, когда необходимо укладывать детей спать, бывает самым трудным. И здесь попытайтесь предоставить им право выбора. Вместо того чтобы говорить: «Пора ложиться спать», спросите ребенка: «Какую книжку тебе почитать перед сном, — про паровозик или про мишку?» Или вместо того чтобы говорить: «Пора чистить зубы», спросите, какой зубной пастой он хочет воспользоваться — белой или зеленой.

Чем больший выбор вы даете ребенку, тем больше самостоятельности проявит он во всех отношениях и меньше будет сопротивляться вашему влиянию на него.

Многие врачи прошли курсы ППД и, в результате, с большим успехом стали применять метод выбора в отношении своих юных пациентов. Если ребенку нужно сделать укол, то врач или сестра спрашивают, в какую ручку он хочет его сделать. Или вот такой выбор: «Какой бинт тебе наложить — с динозавриками или черепашками?» Метод выбора делает посещение врача менее напряженным для ребенка.

Одна мама позволила своей трехлетней дочке выбрать, каким цветом покрасить комнату для гостей! Мама выбрала два образца краски, оба они нравились ей самой, а затем спросила дочь: «Энджи, я все думаю, в какой из этих цветов лучше покрасить нашу гостиную? Как ты думаешь, какого цвета она должна быть?» Когда мамины подруги пришли к ней в гости, мама сказала (убедившись, что Энджи слышит ее), что этот цвет выбрала ее дочь. Энджи очень гордилась собой и тем, что приняла такое решение сама.

Иногда мы затрудняемся придумать, какой выбор предоставить нашим детям. Такое затруднение может быть вызвано тем, что вам самим мало что приходилось выбирать. Может быть, вы захотите сделать свой выбор, предлагая сразу несколько вариантов. Например, если вам постоянно приходится мыть посуду, а вас это не устраивает, можете попросить делать это мужа, предложить детям пользоваться бумажными тарелками, оставлять посуду до утра и т. д. И помните: если вы хотите научиться придумывать варианты выбора для своих детей, то научитесь делать это и для себя.

3. Предупреждайте заблаговременно.

Вас пригласили на званый вечер по особому поводу. Вы вращаетесь среди множества интересных людей, беседуете с ними, переходя от одной группы приглашенных к другой. Вы давно не получали столько удовольствия! Вы увлеченно разговариваете с женщиной из Америки, которая рассказывает вам об обычаях своей страны и как они отличаются от тех, с которыми она столкнулась в России. Вдруг ваш муж подходит к вам сзади, хватает за руку, вынуждает надеть пальто и говорит: «Пошли. Пора домой».

Как вы себя почувствуете? Что захотите сделать? У детей возникает похожее чувство, когда мы требуем от них резко перейти от одного дела к другому (уйти домой от друга, где он находится в гостях, или лечь спать). Лучше будет, если вы по-дружески сможете предупредить их таким образом: «Мне бы хотелось уйти через пять минут» или «Спать пойдем через десять минут». Заметьте, насколько лучше вы отнеслись бы к своему мужу в предыдущем примере, если бы он сказал вам: «Мне бы хотелось уйти через пятнадцать минут». Обратите внимание, насколько податливее вы станете, насколько лучше вы будете себя чувствовать при таком подходе.

4. Помогите ребенку ощутить свою значимость для **вас!**

Каждый хочет чувствовать, что его ценят. Если вы предоставите своему ребенку такую возможность, он реже будет проявлять склонность к плохому поведению.

Вот пример.

Отец никак не мог заставить своего шестнадцатилетнего сына следить должным образом за семейным автомобилем. Однажды вечером сын взял машину, чтобы поехать к друзьям. На следующий день его отцу нужно было встретить в аэропорту важного клиента. И рано утром отец вышел из дома. Он открыл дверцу автомобиля, и на дорогу выпали две пустые банки из-под кока-колы. Сев за руль, отец заметил жирные пятна на приборном щитке, в кармашек сидения кто-то засунул сосиски, на полу

валялись недоеденные гамбургеры в обертках. Самым обидным было то, что машина не заводилась, так как бензобак был пуст. По дороге в аэропорт отец принял решение повлиять на своего сына в этой ситуации не так, как обычно.

Вечером отец подсел к сыну и рассказал, что ходил на рынок, чтобы присмотреть новый автомобиль, и подумал, что сын — самый «большой спец» в этом вопросе. Потом спросил, не хотел бы тот подобрать подходящий автомобиль, и детально описал необходимые параметры. В течение недели сын «провернул» это дело для своего отца — подыскал автомобиль, отвечающий всем перечисленным параметрам и, заметьте, намного дешевле, чем готов был заплатить за него отец. А на самом деле отец получил даже большее, чем автомобиль своей мечты.

Сын содержал новый автомобиль в чистоте, следил, чтобы другие члены семьи не мусорили в машине, а в выходные приводил его в идеальное состояние! Откуда такая перемена? А дело в том, что отец дал сыну возможность почувствовать свою значимость для него, и в то же время предоставил право распоряжаться новым автомобилем как своей собственностью.

А вот другая история.

У отца был двенадцатилетний сын, который плохо успевал в школе, и его надо было буквально силой заставлять делать домашнее задание. Пройдя курс ППД, папа решил дать сыну почувствовать, что его ценят.

Он научил сына составлять платежную ведомость на трех работников своего цветочного магазина. К концу года сын уже так квалифицированно составлял платежные ведомости, что начал делать это и для других торговцев цветами в городе. Неудивительно, что его успеваемость намного возросла.

Отец понял, что одной из причин плохой успеваемости сына было то, что он уделял мало времени общению с ним, и мальчик решил таким образом «свести счеты» с отцом. Время, проведенное в совместных занятиях, наладило их взаимоотношения. Разрешив сыну помочь, отец стал по-настоящему ценить его и признал в нем своего помощника.

Еще один пример того, как можно помочь ребенку ощутить свою значимость.

Однажды я пришла домой в расстроенных чувствах из-за конфликта с одной из моих сотрудниц.

Тайлер, которому было тогда 5 лет, увидел меня расстроенной и спросил, что со мной случилось. Я рассказала ему о происшедшем и спросила, что он может предложить мне сделать в такой ситуации. Он поразмышлял немного. Только что прошел день Св. Валентина, и сын предложил мне подарить

сотруднице одну из открыток, которые обычно дарят любимым людям. Поначалу я критически восприняла эту идею, мысленно представив, как глупо я буду выглядеть. А затем сказала: «А почему бы и нет!» Тайлер и я обыскали весь ящик с макулатурой и, наконец, нашли подходящую открытку. Я засунула ее в конверт и написала на нем имя сотрудницы. На следующий день подошла к ней и сказала: «Мне было так не по себе из-за того, что произошло между нами вчера, что я спросила Тайлера, что делать, и он предложил мне подарить вам это любовное послание». Она заплакала, я заплакала, и конфликт был тут же исчерпан.

Вечером я пришла домой и поделилась с Тайлером тем. что произошло на работе, поблагодарив его за помощь. Представьте себе, как он гордился собой и тем, что помог мне!

Приведу еще один пример.

Одна мачеха никак не могла наладить взаимоотношения со своей четырнадцатилетней падчерицей. Однажды она попросить падчерицу помочь ей подобрать для мужа новую одежду. Сославшись на то, что не разбирается в современной моде, мачеха сказала падчерице, что ее мнение на этот счет будет просто необходимо. Падчерица согласилась, и они вместе подобрали своему мужу-отцу очень красивую и модную одежду. Совместный поход за покупками не только помог дочери ощутить свою ценность в семье, но и значительно улучшил их взаимоотношения.

5. Пользуйтесь условными знаками.

Когда родитель и ребенок хотят совместными усилиями отказаться от конфликтов, большую пользу может принести напоминание, относящееся к той или иной нежелательной стороне их поведения. Это может быть условный знак, замаскированный и непонятный для остальных для того, чтобы случайно не унизить или не смутить их. Придумайте такие знаки вместе. Помните, что чем больше мы даем ребенку возможностей проявить себя, тем больше вероятность, что он пойдет нам навстречу. Условные знаки, которые несут в себе элемент забавы, — очень легкий способ помогать друг другу. Условные знаки могут передаваться как на словах, так и молча. Вот пример:

Мама и дочь заметили, что слишком часто стали злиться друг на друга и проявлять вспыльчивость. Они условились тянуть себя за мочку, чтобы напоминать друг другу, что злость вот-вот может выплеснуться наружу.

Еще один пример.

Одинокая мама стала назначать постоянные свидания с мужчиной, и ее восьмилетний сын «испортился». Однажды, сидя с

ней в машине, сын по секрету признался, что она много времени проводит со своим новым другом, а когда этот друг с ней, то он чувствует себя «сыном-невидимкой». Вместе они придумали условный сигнал: если сын чувствует, что о нем забыли, то может просто сказать: «Мама-невидимка», и мама тут же «переключится» на него. Когда они стали применять этот условный сигнал на практике, то сыну пришлось прибегнуть к нему всего лишь несколько раз, чтобы удостовериться в том, что о нем помнят.

6. Договаривайтесь заранее.

Разве вы не злитесь, когда приходите в магазин, а ваш ребенок начинает просить вас купить ему великое множество разных игрушек? Или когда вам нужно срочно бежать куда-нибудь, а в ту минуту, когда вы уже подходите к двери, ребенок начинает хныкать и просит не оставлять его одного? Эффективный способ справиться с этой проблемой — договориться с ребенком заранее. Главное здесь — ваше умение держать свое слово. Если вы не сдержите его, ребенок не станет вам доверять и откажется пойти навстречу.

Например, если вы собираетесь пойти в магазин за покупками, заранее договоритесь с ребенком, что истратите только определенную сумму на какую-нибудь вещь для него. Лучше будет, если вы отдадите ему эти деньги. Важно заранее предупредить его, что ничего лишнего вы покупать не будете. Сегодня любой ребенок может неправильно истолковать ту или иную торговую рекламу и прийти к такому убеждению: «Родители любят тогда, когда покупают мне вещи» или: «Если у меня будут эти вещи, я стану счастливым».

Одинокая мама устроилась на работу и часто брала туда свою маленькую дочку. Как только они подходили к входной двери, девочка начинала жалобно упрашивать маму уйти. И мама решила заранее договориться со своим ребенком: «Мы пробудем здесь только пятнадцать минут, а потом уйдем». Такое предложение, казалось, удовлетворило ее ребенка, и девочка сидела и что-то рисовала, пока мама работала. В конечном счете, маме удалось растянуть свои пятнадцать минут на несколько часов, потому что девочка увлеклась своим занятием. В следующий раз, когда мама снова взяла дочку на службу, девочка стала всячески упираться, ведь в первый раз мама не сдержала свое слово. Осознав причину сопротивления ребенка, мама стала выполнять свое обязательство уходить в заранее согласованное с дочерью время, И ребенок постепенно стал ходить с ней на работу с большей охотой.

7. Узаконьте поведение, которое не можете изменить.

У одной мамы было четверо детей, которые упорно рисовали

мелками на стенах, невзирая ни на какие увещевания. Тогда она оклеила детскую ванную комнату белыми обоями и сказала, что они могут рисовать на них все, что захотят. Когда дети получили это разрешение, то, к великому маминому облегчению, стали ограничивать свои рисунки пределами ванной комнаты. Когда бы я ни заходила к ним в дом, то никогда не оставляла без внимания ванную, потому что разглядывать их художества было очень любопытно.

У одной учительницы была такая же проблема с детьми, которые пускали самолетики, сделанные из бумаги. Тогда она посвятила часть времени на уроке изучению аэродинамики. К большому удивлению учительницы, ученическая увлеченность бумажными самолетиками пошла на убыль. По неведомой причине, когда мы «изучаем» плохое поведение и пытаемся его узаконить, оно становится менее желанным и забавным.

8. Создавайте ситуации, в которых выигрываете и вы, и ребенок.

Часто мы даже не представляем себе, что в споре выиграть может каждый. В жизни мы чаще сталкиваемся с ситуациями, когда выигрывает кто-то один или вообще никто. Эффективно споры решаются тогда, когда оба в выигрыше, а конечный результат делает счастливыми и того, и другого. Это требует большого терпения, потому что вам нужно внимательно выслушать другого человека и при этом позаботиться о своих интересах.

Когда будете применять это на практике, не пытайтесь уговорить оппонента сделать то, что хотите вы, или отговорить от того, что хочет сделать он. При•думайте такое решение, в результате которого вы оба получите то, что хотите. Иногда такое решение может намного превзойти ваши ожидания. В самом начале, чтобы разрешить противоречие, потребуется много времени, но наградой за это будет установление уважительных отношений. Если вся семья займется совершенствованием этого умения, то процесс пойдет намного легче и займет меньше времени.

Вот пример.

Я собиралась читать лекцию в своем родном городе и попросила сына, которому в то время было восемь лет, пойти со мной для моральной поддержки. В тот вечер, уже направляясь к двери, я случайно взглянула на джинсы, в которых был. Тайлер. Из огромной дыры торчала голая коленка моего сына.

У меня сердце замерло от неожиданности. Я попросила его немедленно переодеть их. Он твердо сказал «нет», и я поняла, что мне с ним не справиться. Раньше я уже замечала, что когда меня

не слушались, то я терялась и не могла найти выход из ситуации.

Я спросила сына, почему он не хочет переодеть джинсы. Он сказал, что после лекции пойдет к друзьям, и у ВСЕХ, кто относится к «крутым», должны быть дырки на джинсах, а он хотел быть «крутым». Тогда я сказала ему следующее: «Я понимаю, для тебя важно пойти к друзьям в таком виде. Я тоже хочу, чтобы ты оставался при своих интересах. Однако в какое положение ты поставишь меня, когда все люди увидят дырки на твоих джинсах? Что они подумают обо мне?»

Ситуация казалась безвыходной, но Тайлер быстро подумал и сказал: «А что, если сделать так? Я надену хорошие брюки на свои джинсы. А когда пойду к друзьям, то сниму их».

Я была восхищена его выдумкой: и ему хорошо, и мне хорошо! Поэтому сказала: «Какое замечательное решение! Я бы сама никогда не додумалась до этого! Спасибо, что помог мне!»

Если вы зашли в тупик и никак не можете повлиять на ребенка, спросите его: «Я понимаю, что ты считаешь, что нужно сделать так-то и так-то. Но как быть со мной?» Когда дети увидят, что вы заинтересованы в их делах так же, как в своих собственных, они более чем охотно помогут вам найти выход из ситуации.

9. Научите их умению вежливо отказывать (сказать «нет»).

Некоторые конфликты возникают из-за того, что наши дети не приучены вежливо отказывать. Большинству из нас не разрешали отказывать своим родителям, а когда детям не позволяют сказать «нет» прямо, то они делают это косвенно. Они могут отказывать вам своим поведением. Это может быть уклонение от дел, забывчивость. Все, что ни попросишь их сделать, будет делаться кое-как, с таким расчетом, что вам самим придется доделывать эту работу. У вас пропадет всякое желание просить их сделать это еще раз! Некоторые дети даже притворяются больными и немощными. Если дети умеют говорить «нет» прямо, то и отношения с ними становятся более откровенными, открытыми. Сколько раз вы сами попадали в затруднительное положение из-за того, что не могли спокойно и вежливо отказать? Ведь нет ничего проще, чем позволить детям говорить «нет», потому что они могут сказать вам это же «нет», но уже по-другому!

Очень важно научить наших детей вежливо отказывать. Умение сказать «нет» будет им просто необходимо в общении со сверстниками. Когда дети подрастут, это умение пригодится им, чтобы четко определить свою позицию в отношении наркотиков, алкоголя, секса, в любых ситуациях, когда кто-нибудь будет

сбивать их с пути истинного. А если не вы научите их этому, то кто же? Влияние родителей на детей в раннем возрасте равносильно тому воздействию, с которым сталкиваются подростки в общении друг с другом.

В нашей семье каждому позволено отказаться от того или иного дела при сохранении уважительного отношения к себе и другим. Мы также договорились, что если кто-то из нас говорит: «Но это действительно важно, потому что произойдет нечто особенное», то человек, который отказывался удовлетворить твою просьбу, охотно пойдет тебе навстречу.

Я прошу детей помочь мне прибраться дома, и они иногда говорят: «Нет, что-то не хочется». Тут я говорю: «Но для меня важно привести дом в порядок, потому что сегодня вечером у нас будут гости», и тогда они энергично принимаются за дело.

Как это ни странно, но, позволяя своим детям отказываться, вы усиливаете их желание пойти вам навстречу в оказании помощи. Как бы вы ощущали себя, если бы, например, у вас на работе запрещалось говорить «нет»? Знаю по себе, что меня бы такая работа или такие отношения не устроили. Я, скорее всего, отказалась бы от них, если бы не смогла изменить ситуацию. Вот и дети ведут себя подобным же образом...

Один из наилучших способов научить ребенка вежливо говорить «нет» — показать это на собственном примере. Ваше «нет» может найти свое выражение в словах: «Мне не хочется». Нам нужно быть особенно внимательными, чтобы сказать это «нет» спокойным и уважительным тоном вместо озлобленного «нет», к которому мы привыкли.

Некоторые из нас допускают только два варианта выбора: «Мне придется или отстаивать свое, или уступить». Мы часто терпим до тех пор, пока наше возмущение не выплескивается наружу. Вот тогда мы начинаем отстаивать свою позицию и произносим со злостью: «Нет!» Мы даже можем попытаться замаскировать наше несогласие такими фразами, как: «Посмотрим», «Может быть» или «Я подумаю». Эти отсрочки ослабляют эффективное воздействие на ребенка и вызывают у ребенка подозрения в вашей бесхарактерности. Если мы отказываем, не раздумывая, добрым, но решительным тоном, дети проявят к нам уважение, и этот воспитательный прием будет эффективен.

Во время наших курсовых занятий мама двоих детей выразила недовольство тем, что ее дети хотят всего на свете. Ее дочери Дебби было восемь лет, а сыну Дэвиду — семь. «Сейчас они хотят, чтобы я купила им домашнего кролика. Я знаю прекрасно, что они не будут заботиться о нем и это занятие

полностью ляжет на меня!».

Обсудив с мамой ее проблему, мы поняли, что ей было очень тяжело отказывать в чем-либо своим детям.

Группа убедила ее в том, что она имеет полное право отказать и ей не следует исполнять абсолютно все желания детей.

Было интересно наблюдать за динамикой развития событий, за тем, какой способ косвенного отказа найдет эта мама. Дети постоянно просили что-нибудь. И вместо твердого «нет» мама говорила раз за разом: «Не знаю. Дайте подумать». Она продолжала ощущать на себе давление и переживала, что надо, наконец, решиться на что-нибудь, а дети в это время приставали снова и снова, и это ее раздражало. Только потом, когда ее нервы были уже на пределе, она, окончательно разозлившись на детей, с металлом в голосе говорила: «Нет! Мне надоели ваши постоянные приставания! Достаточно! Я не собираюсь ничего вам покупать! Оставьте меня в покое!» Когда мы побеседовали с детьми, они пожаловались, что мама никогда не говорит ни «да», ни «нет», а всегда говорит: «Посмотрим».

На следующем занятии мы увидели эту маму чем-то взволнованной. Оказалось, что она дала согласие детям на покупку кролика. Мы спросили, почему она это сделала, и вот что она нам объяснила:

«Я согласилась, потому что, подумав, поняла, что сама хочу этого кролика. Но я отказалась от всего того, что не хочу делать сама,

Я сказала детям, что не буду платить за кролика, но дам им взаймы на покупку клетки и обеспечу расходы по его содержанию, если они соберут достаточно денег, чтобы его купить. Поставила условие, что у них не будет никакого кролика, если выяснится, что для его содержания необходимо ограждение во дворе, а я не хочу покупать ограду. Кроме того, я объяснила им, что не собираюсь кормить кролика, чистить клетку, но дам денег на покупку корма. Если они хотя бы два дня подряд забудут накормить животное, то я отнесу его обратно. Как здорово, что я сказала все это им прямо! Мне кажется, что они даже зауважали меня за это».

Полгода спустя мы узнали, чем закончилась эта история.

Дебби и Дэвид накопили денег на покупку кролика. Владелец зоомагазина сказал им, что для содержания кролика надо сделать либо ограждение во дворе, либо достать поводок, чтобы выгуливать его каждый день.

Мама предупредила детей, что сама не собирается выгуливать кролика. Поэтому дети взяли эту обязанность на себя. На клетку мама дала им денег взаймы. Постепенно они вернули

долг. Без всяких надоеданий и приставаний они кормили кролика, заботились о нем. Ребята научились ответственно относиться к своим обязанностям, и мама не могла отказать себе в удовольствии побаловаться с любимым животным. не навязывая свою помощь и не обижаясь на детей. Она научилась четко разграничивать обязанности в семье.

10. Уходите от конфликта!

Дети часто предпринимают попытки открытого неповиновения родителям, «бросают им вызов». Некоторые родители принуждают их вести себя «как следует» с позиции силы, или стараются «умерить их пыл». Я предлагаю вам делать все наоборот, а именно — «умерять наш собственный пыл».

Мы ничего не потеряем, если уйдем от назревающего конфликта. Ведь в противном случае, если нам удастся силой принудить ребенка к чему-то, он затаит глубокую обиду. Все может кончиться тем, что когда-нибудь он «отплатит нам той же монетой». Возможно, вымещение обиды не примет открытую форму, но он постарается «рассчитаться» с нами другими способами: станет плохо учиться, забывать о своих домашних обязанностях и т. п.

Так как в конфликте всегда существуют две противоборствующие стороны, то откажитесь от участия в нем сами. Если вы не можете договориться со своим ребенком и чувствуете, что напряжение нарастает и не находит разумного выхода, уйдите от конфликта. Помните, что слова, сказанные сгоряча, могут надолго запасть в душу ребенка и медленно стираются из его памяти.

Приведу пример.

Одна мама, сделав необходимые покупки, собирается выходить из магазина вместе со своим сыном. Он все время упрашивал ее купить игрушку, а она наотрез отказала. Затем мальчик стал приставать с вопросом, почему она не купила ему игрушку. Она объяснила, что в этот день не хочет тратить деньги на игрушки. Но он продолжал приставать к ней еще сильнее.

Мама заметила, что ее терпению приходит конец, и уже была готова «взорваться». Вместо этого она вышла из машины и села на капот. Посидев так несколько минут, она охладила свой пыл. Когда она снова села в машину, сын спросил: «Что случилось?» Мама сказала: «Временами я злюсь, когда ты не хочешь принять такой ответ, как "нет". Мне нравится твоя решительность, но я бы хотела, чтобы ты иногда понимал, что значит "нет"». Такой неожиданный, но откровенный ответ произвел впечатление на сына, и с того времени он стал с пониманием принимать отказы матери.

Несколько советов, как контролировать свою злость.

♦ Признайтесь себе, что вы разозлились. Бесполезно сдерживать внутри себя или отрицать свой гнев. Скажите, что вы это чувствуете.

♦ Вслух выскажите кому-нибудь, что именно вас так разозлило. Например: «Меня злит этот беспорядок на кухне». Звучит просто, но такое выражение само по себе может помочь решить проблему. Обратите внимание, что в таком заявлении вы никого не обзываете, не обвиняете и соблюдаете меру.

♦ Изучите признаки проявления своей злости. Может, вы чувствуете скованность в теле: например, сжимаются челюсти, возникает спазм желудка или руки потеют. Зная признаки проявления своей злости, вы сможете предупредить ее заранее.

♦ Прервитесь для того, чтобы остудить свой пыл. Сосчитайте до 10, уйдите в свою комнату, прогуляйтесь, встряхнитесь эмоционально или физически, чтобы отвлечься. Делайте то, что вам нравится.

♦ После того как вы остынете, делайте то, что необходимо. Когда вы заняты делом, то меньше ощущаете себя «жертвой». Научитесь действовать, а не реагировать — это закладывает основу уверенности в ваших собственных силах.

11. Совершите неожиданный поступок.

Наша обычная реакция на плохое поведение ребенка — это именно то, что он ожидает от нас. Неожиданный поступок может сделать ошибочную цель поведения ребенка неуместной и бессмысленной. Например, перестаньте принимать все страхи ребенка близко к сердцу. Если мы проявляем чрезмерную озабоченность по этому поводу, то вселяем в них ложную уверенность в том, что кто-нибудь обязательно вмешается, чтобы рассеять их боязнь. Человек, охваченный страхом, не в состоянии решить ни одну из проблем, у него просто опускаются руки. Поэтому нашей целью должно стать стремление помочь ребенку преодолеть страх, а не смягчить его восприятие. Ведь даже если ребенок действительно боится, то наше утешение все равно не успокоит его. Оно может только усилить ощущение страха.

Один отец пришел к выводу, что его дочь намеренно пользуется страхами, чтобы привлечь к себе внимание. Как-то вечером она начала, как обычно, проявлять беспокойство. Потом вбежала в гостиную с криком: «Папа, в моей комнате появилось страшное чудовище!». Не отрываясь от чтения газеты, отец сказал ей спокойным тоном, как будто ничего особенного не произошло: «Иди подружись с ним!»— и продолжил читать. Еще с минуту дочь молча постояла в задумчивости, а затем спокойно ушла к себе в комнату. Через пять минут папа заглянул к ней в комнату,

поцеловал, сказал: «Спокойной ночи!» — и больше не произнес ни слова. С того времени дочь больше не испытывала страха перед воображаемыми монстрами.

Другой отец никак не мог отучить детей от привычки хлопать дверьми. Испытав множество способов воздействия на них, он решил поступить неожиданно. В выходной день достал отвертку и снял с петель все двери в доме, которыми они хлопали. Своей жене он сказал так: «Они больше не смогут хлопать дверьми, которых не существует». Лети поняли все без слов, и спустя три дня отец повесил двери на место. Когда к детям пришли в гости друзья, то папа услышал, как его дети предупредили их: «Осторожнее, мы дверьми не хлопаем».

Поразительно, но мы сами не извлекаем уроков из своих же ошибок. Будучи родителями, мы снова и снова пытаемся исправить то или иное поведение детей, применяя один и тот же метод, которым всегда до этого пользовались, а потом удивляемся, почему ничего не получается. Мы можем изменить подход к проблеме и предпринять неожиданный шаг. Часто этого бывает достаточно, чтобы изменить негативное поведение ребенка раз и навсегда.

12. Сделайте обычное занятие веселым и забавным.

Многие из нас подходят к проблеме воспитания и обучения детей слишком серьезно. Подумайте, насколько больше вы сами сможете узнать интересного и нового, если будете получать удовольствие от самого процесса воспитания. Уроки жизни должны радовать нас и наших детей. К примеру, вместо того, чтобы говорить убедительным тоном, произнесите нараспев слово «нет», когда будете в чем-то отказывать, или говорите с ним голосом смешного персонажа мультфильма.

Я долго билась с Тайлером над его домашним заданием. Он учил таблицу умножения, и наши дела никак не сдвигались с мертвой точки! Наконец я сказала Тайлеру: «Когда ты что-нибудь изучаешь, то что тебе нужно прежде всего: видеть, слышать или ощущать?» Он сказал, что ему нужно все сразу.

Тогда я достала удлиненный противень для выпечки тортов и по дну размазала слой отцовского крема для бритья. На креме я писала пример, а Тайлер писал свой ответ. Результат был просто поразителен для меня. Мой сын, которому было абсолютно безразлично, чему равно 9x7, превратился в совершенно другого ребенка, который молниеносно писал ответы и делал это с такой радостью и увлечением, будто пришел в магазин игрушек.

Вы, может быть, полагаете, что не способны на выдумки или что у вас недостаточно времени, чтобы придумывать что-нибудь необычное. Я советую вам отбросить эти мысли!

Одна мама никак не могла заставить своего сына искупаться. Как только она ни уговаривала его! Но все было впустую. И тут она случайно заметила в спальне у сына два пистолета, стреляющих водой. Схватив водяные пистолеты, она призывно крикнула; «Вперед! Давай-ка постреляем из этих пистолетов в ванной!» Они славно повеселились! Ну, а сын, конечно же, искупался.

Возможно, это не совсем то, что вы сами хотели бы сделать, но эти примеры приведены здесь для того, чтобы вы воспользовались своим воображением. Разбавьте воспитательный процесс шуткой, и он принесет больше радости вам и вашему ребенку!

13. Чуть помедленнее!

Чем быстрее мы стремимся что-нибудь сделать, тем большее давление оказываем на наших детей. А чем больше мы давим на них, тем неподатливее они становятся. Действуйте чуть помедленнее! У нас нет времени на необдуманные действия!

Как повлиять на двухлетнего ребенка

Больше всего хлопот доставляет родителям ребенок в возрасте двух лет.

Мы часто слышим о том, что двухлетний ребенок проявляет чрезмерное упрямство, вызывающе ведет себя и из всех слов предпочитает только одно — «нет». Этот возраст может стать тяжелым испытанием для родителей. Двухлетний младенец возражает взрослому, который по росту в три раза выше его!

Особенно трудно тем родителям, которые считают, что дети должны слушаться их всегда и во всем. Упрямое поведение — это когда двухлетний ребенок показывает свой характер, с раздражением реагируя на разумное объяснение, что пора идти домой; или когда ребенок отказывается принять помощь в выполнении сложной задачи, с которой ему, очевидно, самому все равно не справиться.

Давайте посмотрим, что же происходит с тем ребенком, который выбирает такой тип поведения. Двигательная система ребенка в этом возрасте уже Довольно развита. Несмотря на свою неповоротливость, для него уже почти не существует тех мест, куда бы он не мог дотянуться. В два года он уже лучше владеет своей речью. Благодаря этим «обретенным свободам» ребенок старается быть более самоуправляемым. Если мы будем помнить, что это его физические достижения, нам будет легче проявить свою терпимость к малышу, чем допустить, что он намеренно пытается вывести нас из равновесия.

Вот некоторые способы, как вести себя с ребенком этого возраста.

♦ Задайте вопросы, на которые можно ответить «да» или «нет» только тогда, когда вы сами желаете принять за ответ оба варианта. Например, скажите своему ребенку, что вы уходите через пять минут, вместо того чтобы задавать ему вопрос: «Ты согласен уйти сейчас же?»

♦ Приступайте к действию и не пытайтесь урезонить ребенка. Когда пять минут истекут, скажите: «Пора идти». Если ваш ребенок возражает, предпримите попытку вывести его или выйти за дверь.

♦ Предоставьте ребенку право сделать свой выбор с таким расчетом, чтобы он мог развивать свою способность принимать решения самостоятельно. К примеру, дайте ему возможность остановить свой выбор на одном из двух предложенных вами видов одежды: «Ты наденешь голубое платье или зеленый джемпер?» или: «Ты пойдешь на плавание или в зоопарк?»

♦ Проявите гибкость. Бывает, что ребенок отказывается от чего-нибудь, а вы знаете точно, что на самом деле он этого хочет. Охотно придерживайтесь того выбора, который он сделал. Пусть даже он и отказал вам, ни в коем случае не пытайтесь уговорить его. Такой подход научит ребенка с большей ответственностью подходить к своему выбору. Например, если вы точно знаете, что Джим голоден, и вы предлагаете ему банан, а он отказывается, тогда скажите «ладно» и отложите банан в сторону, ни в коем случае не пытайтесь убедить его в том, что он на самом деле хочет его.

Цель — месть

Терри была уличена в краже пятидесяти центов у мальчика в школе, и учитель послал ее родителям записку. Мама Терри была вне себя от ярости: «Терри, как ты могла так подло поступить? Мы бы тебе дали денег. Мне стыдно за тебя. Ты приносишь нам одни неприятности! А теперь иди в свою комнату! Я не хочу видеть и слышать тебя до тех пор, пока ты не осознаешь свою вину и не извинишься за все, что ты наделала!».

Мама шлепнула ее по заднему месту и. крепко схватив за руку, отвела в комнату.

Спустя полтора часа после того, как Терри вышла из своей комнаты, она решила покрыть ногти лаком. Она выбрала флакон с перламутровым розовым лаком для ногтей и села за мамин стол, несмотря на то, что мама много раз просила ее не играть на нем.

Закончив покрывать ногти лаком, она «случайно» разлила по всему столу жидкость для снятия лака, когда пыталась убрать его остатки с ногтей.

Когда мы подавляем детей, используя свое превосходство над

ними, они впадают в отчаяние и проявляют склонность призывать на помощь месть. Ощутив свою никчемность, неприязнь и обиду, дети испытывают желание выместить все это на ком-нибудь. Иногда месть может иметь более изощренный характер, чем в этом примере. Ребенок, впавший в отчаяние, способен в открытой форме навредить как себе, так и другим.

Переориентация цели «месть»

Нужно терпеливо и с пониманием разглядеть сквозь затаенную обиду то, как может проявить себя ребенок, охваченный чувством мести. Это поможет вам понять, что ненависть, которая от него исходит, связана с его внутренними переживаниями. Для вас важно решить, что именно вы положите конец «войне» и именно вы будете первым, кто прекратит вымещать свою обиду. Это трудно, потому что мы всегда чувствуем, что имеем полное право отомстить обидчику и преподать ему урок. Но спросите себя, чего вы хотите — мира или войны? Если вы решаете для себя, что время прекращать войну еще не подошло, то поступайте, как считаете нужным. Только поймите, что ваши попытки повлиять на плохое поведение ребенка будут гораздо менее эффективными.

Если вы выбираете мир, то мысленно перечислите пять основных качеств, за которые вы любите своего ребенка. Трудно припомнить такие качества человека, на которого вы разозлились. Но необходимо. Размышления о качествах, за которые вы любите своего ребенка, изменят ваше негативное отношение к нему. Я предлагаю всячески избегать наказаний. На ребенка, который преследует цель «месть», мы часто обижаемся сами и стараемся выместить на нем свою обиду. Ответив ему тем же, мы можем временно улучшить его плохое поведение, но это только обострит проблему. Наказание может послужить ему оправданием для последующей агрессивности. Избегайте решать проблему, предъявляя встречное обвинение, ведь таким образом будет хуже вам обоим.

Второй шаг — сделать что-нибудь, чтобы восстановить взаимоотношения с ребенком. В явно выраженных случаях мести такие взаимоотношения невозможны, потому что ваша обоюдная обида будет настолько сильна, что вы не сможете терпеть даже присутствие друг друга.

Развивая события, изложенные в предыдущем примере, замечу, что мама Терри поняла, что нанесла дочери обиду, наговорив ей много неприятных вещей. В течение двух дней после инцидента с лаком мама ничего не говорила об испорченном столе. Она не стала вымещать на Терри свою обиду и не наказала ее. Все это время мать размышляла над тем, какие

качества Дочери отличают ее от других, и даже не преминула сказать о некоторых из них самой Терри. Когда двухдневный «охладительный» период закончился, мама заговорила с Терри о происшедшем инциденте: «Я, должно быть, обидела тебя, сказав, что от тебя одни только неприятности. Порой, когда я не знаю, что еще сказать, я говорю обидные вещи. Мне очень жаль, и я решила сделать какое-нибудь украшение, которое бы закрыло пятно на столе. Ты можешь помочь мне?»

Мама с пониманием отнеслась к своей дочери. В результате ее решимости прекратить обоюдное вымещение обид, им удалось наладить взаимоотношения в то время, когда они вместе придумывали украшение, которое закрыло бы поврежденную поверхность стола.

Определив цель «месть», пользуйтесь только естественными последствиями до тех пор, пока между вами не установятся нормальные отношения. Подробно естественные последствия описаны в главе 7. Ребенок, который ищет удобный случай, чтобы «свести счеты», может истолковать логическое последствие как наказание. Избегайте идти на конфронтацию с ребенком, если вы разозлились. Ребенок ощутит вашу злость и сможет использовать ее против вас.

Вот еще один пример.

У одинокой мамы был шестнадцатилетний сын, и ему надо было делать уроки. Вместо этого он занялся раскрашиванием знамени для внешкольного мероприятия в клубе, членом которого состоял. Конфликты по поводу приготовления уроков начались у них с того времени, как сын пошел в школу,

И на этот раз мама стала его «пилить»: «Ты же обещал, что сделаешь уроки, а потом займешься другими делами. Выходит, что ты не держишь своего слова?» Сын даже не соизволил оторвать свой взгляд от знамени: «Я сделаю. А теперь, пожалуйста, отстань от меня!» Мать саркастически засмеялась: «Ну вот, я уже слышала это не один раз. Я хочу, чтобы ты прекратил заниматься своим делом и сделал до конца уроки. Ведь ты никогда ничего не доводишь до конца!»

Ее сын встал, бросил кисть на знамя и закричал: «Почему бы тебе просто не оставить меня в покое? Я сделаю уроки, когда закончу это. Мне надоели твои постоянные напоминания, что мне делать!». Он стремительно бросился в свою спальню и захлопнул за собой дверь. Мама поняла, что сын полностью поглощен чувством мести, и решила первой сделать шаг, чтобы остановить назревающий конфликт. Она перестала готовить ужин и попросила сына выйти из комнаты, предложив ему помочь раскрасить знамя, и он согласился. Впервые за месяц они

непринужденно и свободно поговорили друг с другом во время этого занятия, а на следующее утро сын встал пораньше, чтобы сделать уроки.

Воспользуйтесь своими внутренними ощущениями как руководством к действию и пониманию, что может чувствовать ваш ребенок. Если вы обижены на него и хотите отомстить — это верный признак, что и целью ребенка является месть.

Существуют два упражнения, которые вы можете проделать, если имеете дело с особенно трудным ребенком. Первое — это мысленно представить себе, какими вы хотите видеть ваши отношения. Отведите для этого пять минут утром перед тем, как начнете свой очередной день, и пять минут вечером перед тем, как уснете. Образно представляйте себе все так, как будто это происходит с вами на самом деле, постарайтесь даже услышать слова, которыми вы обмениваетесь, и испытайте ваши чувства по отношению к ребенку, когда он рядом с вами. Наверное, и вы не раз слышали о том, что люди обладают способностью воплощать в жизнь все, что могут себе представить. К несчастью, в воображении мы часто представляем себе все самое негативное — с нашим сыном вот-вот произойдет несчастный случай, или наша дочь употребляет наркотики. Чтобы избавиться от этих наваждений, представьте себе, каким бы вы хотели видеть вашего ребенка. Возможно, вам не удастся добиться успеха сразу, но проявите побольше терпения.

Второе, что вы можете сделать с трудным ребенком, — это проверить на практике свою любовь к нему. Вспомните то время, когда он был маленьким и случалось, что непроизвольно срыгивал на ваш новый, только что одетый костюм. Разве это имело какое-то значение для вас, вы ведь все равно любили его! Постарайтесь и теперь полюбить его без всяких условностей в течение одного дня, а если день для вас — слишком долгий срок, то хотя бы в течение половины дня.

У одной мамы была семнадцатилетняя дочь, которая решила уйти из дома и пожить в отдельной квартире. Мать дала ей кредитную карточку в надежде, что дочь возьмет на себя ответственность по уплате счетов за квартиру. Вскоре маме позвонили из кредитной компании, предупредив, что кто-то задолжал по этой карточке 800 долларов за довольно короткий промежуток времени. Мама взяла свою кредитную карточку и выплатила 800 долларов за свою дочь.

Женщина рассказывала потом, что ей даже не хотелось дарить своей дочери рождественские подарки, которые она ей приготовила, уж очень она на нее рассердилась. (Инцидент произошел незадолго до Рождества.) Однако мама знала, что если

она удовлетворит свое желание свести счеты и накажет дочь, это ни в коей мере не улучшит сложившуюся ситуацию.

Цель — уклонение

Родители Энджи заметили, что она все больше и больше отходит от семейных дел. Голос у нее стал каким-то жалобным, и по малейшему поводу она тут же начинала плакать. Если ее просили что-нибудь сделать, она хныкала и говорила: «Я не умею». Она также начала невразумительно бормотать что-то себе под нос, и, таким образом, трудно было понять, что она хочет. Родители были чрезвычайно обеспокоены ее поведением дома и в школе.

Энджи стала демонстрировать своим поведением четвертую цель — уклонение, или, другими словами, показную неполноценность. Она настолько разуверилась в себе, что не хотела браться ни за что. Своим поведением она как бы говорила: «Я беспомощна и ни на что не гожусь. Ничего не требуйте от меня. Оставьте меня в покое». Дети с целью «уклонение» стараются излишне подчеркнуть свои слабости и зачастую убеждают нас в том, что они глупы или неуклюжи. Нашей реакцией на такое поведение может быть жалость по отношению к ним.

Переориентация цели «уклонение»

Вот некоторые способы того, как можно переориентировать ребенка. Весьма важно немедленно перестать жалеть его. Жалея наших детей, мы поощряем их жалость к себе и убеждаем в том, что теряем веру в них. Ничто так не парализует людей, как чувство жалости к себе. Если мы так реагируем на их демонстративное отчаяние, да еще и помогаем им в том, что они прекрасно могут сделать сами у них вырабатывается привычка добиваться того, что они хотят, унылым настроением. Если эта манера поведения сохранится и в зрелом возрасте, то она уже будет называться депрессией.

Прежде всего, измените свои ожидания относительно того, что такой ребенок мог бы сделать, и сконцентрируйтесь на том, что ребенок уже сделал. Если вы чувствуете, что ребенок отреагирует на вашу просьбу высказыванием «Я не могу», то лучше не просите его вообще. Ребенок изо всех сил старается убедить вас в том, что он беспомощен. Сделайте такую ответную реакцию недопустимой, создав ситуацию, в которой он не сможет убедить вас в своей беспомощности. Сопереживайте, но не проникайтесь сочувствием, пытаясь ему помочь. Например: «Ты, кажется, испытываешь затруднения в этом деле», и ни в коем случае не так: «Дай-ка мне сделать это. Для тебя это слишком трудно, не так ли?» Вы можете также сказать ласковым тоном: «А

ты все равно постарайся сделать это». Создайте обстановку, в которой ребенку удастся преуспеть, а затем постепенно усложните задачу. Подбадривая его, проявите неподдельную искренность. Такой ребенок бывает предельно чувствителен и подозрителен в отношении поощрительных высказываний в его адрес, и может не поверить вам. Воздержитесь от попыток уговаривать его делать что-нибудь. Вот несколько примеров:

У одной учительницы была восьмилетняя ученица по имени Лиз, которая пользовалась целью «уклонение». Задав контрольную работу по математике, учительница обратила внимание на то, что прошло довольно много времени, а Лиз даже еще и не приступала к заданию. Учительница спросила Лиз, почему она так и не начала его выполнять, и Лиз кротко ответила: «Я не умею». Учительница спросила: «Какую часть задания ты готова сделать?» Лиз пожала плечами. Учительница спросила: «Ты готова написать свое имя?» Лиз согласилась, и учительница отошла на несколько минут. Лиз написала свое имя, но больше ничего не делала. Затем учительница спросила Лиз. готова ли та решить два примера, и Лиз согласилась. Так. продолжалось до тех пор, пока Лиз полностью не выполнила задание. Учительнице удалось подвести Лиз к пониманию, что успеха можно добиться, разбив всю работу на отдельные вполне выполнимые стадии.

А вот еще один пример.

Кевин, мальчик девяти лет, получил задание найти в словаре правописание слов, а затем выписать их значения. Его отец заметил, что Кевин старался делать все, что угодно, но только не уроки. Он то плакал от досады, то хныкал от беспомощности, то говорил отцу, что ничего не смыслит в этом деле. Папа понял, что Кевин просто напуган предстоящей работой и пасует перед ней, даже не попытавшись сделать что-либо. Поэтому папа решил разбить все задание на отдельные, более доступные задачи, с которыми Кевин вполне мог бы справиться.

Вначале папа искал в словаре слова, а Кевин выписывал в тетрадь их значения. После того как Кевин научился успешно выполнять свою задачу, папа предложил ему выписывать значения слов, а также находить эти слова в словаре по их первой букве, а сам делал все остальное. Затем папа стал по очереди с Кевином находить каждое последующее слово в словаре и т. д. Так продолжалось до тех пор. пока Кевин не научился делать задание самостоятельно. Чтобы завершить процесс, потребовалось много времени, но оно пошло на пользу и учебе Кевина, и его отношениям с отцом.

• КАК ПРАВИЛЬНО ОПРЕДЕЛЯТЬ ОШИБОЧНЫЕ ЦЕЛИ

Пример 1.

В классе идет урок, Мэри начинает постукивать карандашом о парту. Учительница просит ее прекратить, но постукивание продолжается. Тогда она резко обращается к Мэри: «Я сказала, перестань!» А Мэри в ответ: «Нет, не перестану!»

Вопросы:

1. Что чувствует учительница?
2. Какова реакция Мэри на замечание учительницы?
3. Что хочет сказать Мэри своим поведением?
4. Какую цель поставила перед собой Мэри?

Пример 2.

На уроке Мэри начинает стучать карандашом о парту. Учительница делает ей замечание: «Мэри!» Девочка тут же прекращает и говорит: «Простите, пожалуйста. Хотите, я сейчас расскажу вам весь алфавит?» «Не сейчас, Мэри, — отвечает учительница. — Подожди, пока подойдет твоя очередь». «Но я ведь знаю его полностью! Пожалуйста, можно рассказать его?» «Ну, ладно», — уступает учительница. «Эй, би, си...» Учительница глубоко вздыхает и закатывает вверх глаза, а Мэри медленно проговаривает весь алфавит.

Вопросы:

1. Что чувствует учительница?
2. Какова реакция Мэри на ее замечание?
3. Что хочет сказать Мэри своим поведением?
4. Какую цель преследует Мэри? Пример 3.

Во время урока Мэри демонстративно хлопает рукой по парте, вскакивает и говорит: «Что за бестолковое занятие — повторять этот алфавит! Я его уже давным-давно выучила!» Учительница возмущена. В ответ она грубо бросает Мэри: «Я не потерплю, если ты будешь разговаривать со мной в таком тоне, дорогая моя! Я пошлю записку твоей матери». «Подумаешь!» — парирует Мэри. «Да, именно так, — резко обрывает ее учительница. — А сейчас иди в кабинет директора!»

Вопросы:

1. Что чувствует учительница?
2. Какова реакция Мэри на замечание учительницы?
3. Что хочет сказать Мэри своим поведением?
4. Какую цель поставила перед собой Мэри?

Пример 4.

На уроке учительница вызывает Мэри рассказывать алфавит. Мэри говорит, опустив вниз глаза: «Я не знаю». «Ну, давай же, Мэри, — уговаривает учительница. — Я знаю, что ты сможешь рассказать его». Та лишь пожимает плечами. Учительница вздыхает, затем ласково говорит: «Ну, давай, Мэри, ты можешь назвать первую букву? Можешь сказать "А"?» Мэри нерешительно

говорит «А». «Молодец, Мэри», — хвалит учительница.

Вопросы:

1. Что чувствует учительница?
2. Какова реакция Мэри на замечание учительницы?
3. Что хочет сказать Мэри своим поведением?
4. Какую цель поставила перед собой Мэри?

Ответы к примеру 1.

1. Учительница злится. Затронут ее авторитет.
2. Мэри игнорирует замечание.
3. «Вы не можете меня заставить».
4. Влияние (борьба за «власть»).

Таблица ошибочных целей поведения детей

Если вы чувствуете: *Раздражение.*

Желая напомнить ребенку, что вы заняты, уговорить его не мешать вам. Восхищение «примерным» ребенком

Как реагирует ребенок на ваше замечание: Добившись вашего внимания к себе, ребенок временно перестает мешать вам

Что говорит ребенок своим поведением: Со мной будут считаться, когда заметят или **попросят** что-либо сделать. Быть любимым — пользоваться вниманием

Цель: Внимание

Как исправить такое поведение: Не заглядывайте в глаза. Ничего не **говорите.** Молча дайте понять ребенку, что вы ею любите. Приступайте к действию, как только ребенок начнет раздражать вас

Научите вашего ребенка: Привлекать к себе внимание должным образом

Если вы чувствуете: *Подстрекательство.*

Потребность употребить свою «власть», возмущение. Вам брошен вызов — <«Я заставлю т**ебя** сделать это!» «Все равно ты не сможешь превзойти меня в этом!»

Как реагирует ребенок на ваше замечание: Продолжайте настаивать на своем. Ребенок хочет превзойти вас, **стать** хозяином положения

Что говорит ребенок своим поведением: Со мной будут считаться лишь тогда, когда я буду иметь **влияние** на кого-нибудь; вы **сделаете** так, как хочу я; я докажу, что вы не **сможете** помыкать мной

Цель: Влияние

Как исправить такое поведение: Дайте право на выбор, не

приказывайте. Не состязайтесь в «перетягивании каната». Ласково загляните в глаза. Не ввязывайтесь в ссору, но и не уступайте. Разумным образом дайте ребенку почувствовать свою самостоятельность

Научите вашего ребенка: Достигать желаемого гак, чтобы обе стороны конфликта оставались довольными

Если вы чувствуете: ***Обида. Разъяренность.*** Вы х**отите** «свести счеты». «Как ты мог поступить гак со мной?»

Как реагирует ребенок на ваше замечание: Хочет «отплатить вам тем же». Вызывает неприязнь к себе

Что говорит ребенок своим поведением: Пусть меня не любят, и я ничего не могу поделать, но со мной будут **считаться** лишь тогда, когда я отомщу обидчику

Цель: Месть

Как исправить такое поведение: Не вымешайте свою обиду. Восстановите взаимоотношения. Воспользуйтесь естественными последствиями, от которых ребенок получит удовольствие. Установите с ним более тесный дружеский контакт

Научите вашего ребенка: Достойно сдерживать свое чувство обиды, не вымешать ее на других

Если вы чувствуете: ***Отчаяние.*** **«Что** мне делать?» **Жалость**

Как реагирует ребенок на ваше замечание: Никак не реагирует. Чувствует, что бесполезно даже пытаться **сделать** что-либо. Пассивен

Что говорит ребенок своим поведением: У меня ничего не **получается** так, как надо, поэтому я вообще ничего не буду **делать.** Я бездарен и глуп. Оставьте меня в покое

Цель: Уклонение

Как исправить такое поведение: Не уговаривайте и не показывайте, что вы жалеете ребенка. Ведите к успеху постепенно. Не делайте ничего за ребенка сами. Найдите такую ситуацию, в которой ребенок **ощутит** свое достоинство

Научите вашего ребенка: Доводить дело до конца и преодолевать трудности. Ощущать свои истинные способности

Ответы к примеру 2.

1. Раздражение.

2. Прекращает плохо вести себя, потому что ребенок получил желаемое внимание.

3. «Заметьте меня». «Обратите на меня внимание».

4. Внимание.

Ответы к примеру 3.

1. Учительница чувствует обиду и желание отомстить тому, кто это сделал.

2. Мэри опять грубит учительнице в ответ на ее замечание.

3. «Я буду обижать других так же, как они обижают меня».

4. Месть.

Ответы к примеру 4.

1. Досада и сочувствие.

2. Не было сделано никакого замечания.

3. «Оставьте меня в покое».

4. Уклонение.

• НАШИ ДЕТИ МОГУТ ПОНИМАТЬ НАС НЕПРАВИЛЬНО

Когда родители приходят на курсы ППД, мы начинаем с того, что учим их правильно определять цели того или иного поведения детей. Родители могут существенно улучшить положение дел, если изменят свою ответную реакцию на их действия, но для этого нужно четко представлять себе, как же ребенок это воспримет.

Вот мама, осыпая своего сына Томми шлепками, говорит: «Сколько раз я тебе говорила, чтобы ты не распускал свои руки!»

Мама хочет, чтобы Томми не использовал свою силу как средство решения проблем. А Томми может истолковать мамин метод по-своему и сделать такой вывод: «Насилие — необходимо. Даже мама не может без него обойтись, я просто пока еще не такой сильный, как она».

Свойства автократичной и демократичной личности

Автократичное свойство

Метод развития аятократичного стиля поведения

Смиренный Зависимый Покорный Охваченный чувством страха Ведомый другими Пассивный Терпимый Высокомерный **с** теми, кто «под» ним Послушный с тем, кто «над» ним Отсутствует чувство собственного достоинства Не очень самобытен и изобретателен Знает точно, что — «хорошо», а что -— «плохо» Подстраивается под лидера Не хватает решительности

Подавлять произвольными решениями Не давать права на выбор Наказывать Поощрять за беспрекословное выполнение желаний родителя Угрожать Держать в страхе Осуждать их за ошибки Не оказывать им поддержки Не считаться с их мнением Сравнивать с другими для того, чтобы подчинить их общепринятым нормам поведения

Демократическое свойство

Метод развития демократического стиля поведения

Изобретательный, творчески подходит к делу Уверенный в собственном мнении Принимает самостоятельные решения

Ответственный, инициативный Гибкий в делах Может и повести за собой, и быть ведомым Напористый Дисциплинированный Высокое чувство собственного достоинства Уважает себя и других Не боится ошибаться Находит выход из сложной ситуации с пользой для каждою

Позволять им принимать решения самостоятельно Подбадривать Помогать им исправлять ошибки Давать право на выбор Уважительно относиться к ним Не баловать их Дать им понять, что их любят Проявлять доброту и твердость одновременно Проявлять последовательность Не сравнивать с другими Дать им понять, как много они умеют делать Дать им помочь вам Научить с пониманием относиться к точке зрения других

Мы знаем, чему хотим научить наших детей, но нам самим нужно еще учиться и учиться определять, чему на самом деле научится ребенок.

Однажды вечером мы забежали перекусить в одно бистро и встали в очередь. Перед нами стоял отец с трехлетним сыном.

Папа как раз начал делать заказ, когда мальчик обратился к нему вполне дружелюбным тоном: «Папа!» Отец проигнорировал обращение сына. Мальчик опять попытался привлечь его внимание. Постепенно его голос перешел в жалобный плач и вскоре стал буквально душераздирающим. Наконец папа взглянул на сына и сказал с раздражением: «Что тебе надо?» Малыш, всхлипывая, сделал попытку объяснить, что ему хочется, чтобы папа поднял его к прилавку посмотреть, что там происходит. «Ну, ладно!» — сердито оборвал отец и небрежно приподнял его над прилавком.

Действительно ли отец хотел научить сына сдержанности в такой ситуации? Если бы отец мог точно определить, какова будет реакция ребенка, то, вероятно, в следующий раз он с готовностью бы откликнулся на первое обращение сына и сказал бы: «Одну минутку, сынок. Я занят». Затем, если бы мальчик настаивал на своем с тем же упорством, отец мог бы и проигнорировать его требования. Вполне вероятно, что при таком поведении отца дело бы обошлось и без вынужденного плача.

Мама приложила много усилий, чтобы оградить свою дочь Пэтти от всяческих неприятностей. Она постоянно говорила ей, что надо вовремя ложиться спать, чтобы на следующий день не чувствовать себя уставшей. Она все время уговаривала Пэтти есть много овощей, чтобы не болеть. Она будила ее по утрам, чтобы Пэтти не опаздывала в школу. Короче, пока Пэтти росла, мама брала всю инициативу на себя. Теперь Пэтти четырнадцать лет, и

мама весьма обеспокоена: «Она не следит за собой, — жалуется мама. — Она засиживается допоздна, игнорирует правильное питание, закоптила все кастрюли и никогда не чистит зубы. Я не могу понять, почему так происходит, ведь я же всегда учила ее, как надо правильно следить за собой!»

Это верно, что мама хотела привить Пэтти правильное отношение к себе, но этому ли училась все время сама Пэтти? Больше похоже на то, что Пэтти восприняла такую помощь так: «Мне не нужно заботиться о себе. Это мамино дело. Я могу делать что угодно, а кто-то другой всегда позаботится обо мне».

Пэтти не увидела в поступках матери желания научить ее самоуважению и стремлению отстаивать свои права. Мама все время лишала Пэтти возможности познавать жизнь на собственном опыте. Теперь Пэтти слишком большая, чтобы мама могла управлять ее поведением, но девочке так ни разу и не удалось испытать на себе последствий самостоятельно сделанного выбора.

Если вы хотите избежать подобной проблемы с детьми, когда они станут подростками, задайте себе такой вопрос: «Можно ли с помощью моих методов воспитания научить детей пониманию того, что выбор, сделанный ими самостоятельно, определит в дальнейшем их собственную судьбу? Или, может быть, мои методы невольно подталкивают их к мысли, что их собственное благополучие будет зависеть от кого-то другого?»

Возможно, мои советы помогут вам определить, правильно ли ваш ребенок воспринимает то, что вы стараетесь ему привить. Если вы часто сталкиваетесь с его нежелательным поведением, то докопаться до причины можно, задав себе такие вопросы:

«Может быть, я сам невольно способствую тому, что мой ребенок продолжает вести себя так? Может быть, он не так понимает меня?» *Рекомендации*

Воспользуйтесь таблицей целей поведения детей, чтобы ответить на следующие вопросы.

1. Какое поведение своего ребенка я хочу переориентировать?
2. Какую цель преследует мой ребенок?
3. Каким методом переориентации я воспользуюсь?

Глава 3. ДЕМОКРАТИЧНЫЙ ПОДХОД К ВОСПИТАНИЮ

• СОЦИАЛЬНЫЕ ПЕРВОПРОХОДЦЫ

В современной жизни мы все чаще наблюдаем проявления борьбы различных меньшинств (национальных, религиозных, нетрадиционной сексуальной ориентации и т. д.), за равноправие. И вообще, испокон веков большинство взрослых не расположено признавать чей-либо диктат, точно такие же чувства свойственны и детям. Таблица, которая приведена в этом разделе, отражает перечень характеристик, свойственных личности, воспитанной с помощью авторитарных методов. Давайте рассмотрим эти методы. Существует большое различие между тем, что необходимо для подготовки ребенка к жизни в условиях демократии, и тем, что требовалось для его жизни в условиях авторитарного режима. Сравните эти методы воспитания с теми, которыми большинство из нас пользуется сегодня. В прошлом каждый четко знал, что надо делать, воспитывая своих детей. Но из-за социальных перемен нам необходимо пополнять свои знания и применять новые методы. Наши права претерпели изменения, то же самое случилось с правами наших детей. Пришло время признать этот факт и стать своего рода социальны--ми первопроходцами.

• ОТ ПРИНУЖДЕНИЯ — К ВЗАИМОПОНИМАНИЮ

Оценивая способы мотивации того или иного поведения ребенка, воспользуемся такими терминами, как **«авторитарное воздействие»** и **«демократичное воздействие».**

Авторитарное воздействие изначально рассматривает самих детей и ситуации, связанные с ними, как нечто негативное, такое, с чем нужно «бороться», используя методы принуждения, что неизменно влечет за собой разобщение родителей и детей.

Принуждение используется для того, чтобы подчинить действия ребенка желаниям родителей. При этом в ход идут обвинения, угрозы, наказания, рукоприкладство, осуждение, сарказм, запугивание, унижение, покрикивания, придирки или другие попытки насильно заставить ребенка сделать что-нибудь против его собственной воли. Авторитарное воздействие основано на страхе, а не на любви, и учит детей быть зависимыми от внешних факторов. Истоки вины за свои ошибки, а также своего счастья они ищут за пределами собственного поведения.

Когда вы подвергаете ребенка такому воздействию, то это,

наверняка, происходит потому, что вы сами чем-то озабочены в жизни. Возможно, вы только что поскандалили с мужем или женой, вы не успели сделать свои дела, вы спешите куда-нибудь, у вас конфликт на работе, вас беспокоит денежная проблема и т. д. Иногда мы принуждаем, потому что находимся во власти собственных переживаний или никак не можем сконцентрировать внимание на том или ином моменте. Возможно, в оправдание своим действиям у нас и сложилось убеждение, что детей нужно наказывать, чтобы чему-нибудь их научить.

Когда ребенок или один из супругов делает то, что не по нраву другому, то этот другой применяет метод принудительного воздействия с целью изменить положение дел в свою пользу, и напряжение возрастает. Все заканчивается высказываниями и поступками, которые мы впоследствии стремимся вычеркнуть из памяти навсегда. Постоянное применение авторитарного воздействия на личность влечет за собой месть, враждебность, обвинения в адрес друг друга. Упреки, напряженные отношения в семье, заниженная самооценка также могут привести к тому, что близкий человек откажется пойти вам навстречу и перестанет вас уважать.

Демократичное воздействие на личность, напротив, полностью исключает взгляд на ребенка как на «плохого» или «неправильного». Оно предусматривает тесную взаимосвязь с ним, взаимопонимание (не осуждение или приговор!), любовь без всяких условностей, создание положительного мнения о себе, особое внимание к внутренним стимулам. Демократичное воздействие помогает детям быть творцами собственного счастья. Оно несет в себе чуткое отношение к ближнему, уважение, ответственность, здоровую инициативу, взаимовыручку и радостное чувство полноты жизни.

Пример.

Вскоре после того, как я вышла замуж за Брайана, мне довелось поехать в гости к своим падчерицам. Мой муж и Тайлер уехали туда раньше. Когда я приехала на место, Брайан и одна из его дочерей как раз выходили из фургона и направлялись в дом. Я крепко обняла их обоих и спросила: «Где Тайлер?» Они сказали мне, что он все еще в фургоне.

Я вошла в фургон, чтобы обнять его, а в ответ услышала такое приветствие: «Почему ты обняла ее первой?»

Я сказала: «Похоже, что тебе не хватает любви и поддержки». Тайлер ответил мне подавленным голосом: «Да, они не любят меня, я все здесь ненавижу!» «Когда ты с папой дома один, — ответила я, — он полностью отдает тебе свои чувства. Но когда ты приезжаешь сюда, то возникает ощущение, что тебя здесь не

любят. Порой я ощущаю то же самое». Тайлер, поняв, что он не одинок в своих чувствах, облегченно вздохнул: «Ты тоже?!» Я ответила вопросом: «А как ты думаешь, им не бывает трудно, когда мы приезжаем к ним в гости?» Тайлер ответил: «Это, наверное, потому, что они чувствуют, что мы увезем их папу с собой». «Вероятно, так», — ответила я, прижав его к себе покрепче. Потом он сказал: «Ладно, пойдем в дом». А теперь представьте себе, как бы все обернулось, если бы я применила авторитарные меры воздействия на сына, что иногда случается, когда я выхожу из себя. Вот какой могла бы стать моя реакция на его поведение, воспользуйся я в этом случае принуждением.

Тайлер приветствует меня следующим высказыванием: «Почему ты не обняла меня первым?» Я бы сказала е свою защиту: «Потому что я не знала, что ты в фургоне. А теперь поторопись, нам надо идти в дом».

Тайлер, упираясь, сказал бы: «Я не хочу идти туда. Они меня не любят!»

Я бы потребовала от него: «Тайлер, одевай свои туфли, и пошли!» «Не пойду, и ты не заставишь меня!» Доведенная, как говорится, до белого каления, я бы сказала: «Прекрасно, оставайся в своем фургоне. А я пойду!» — и мы оба разозлились бы друг на друга.

Нет ничего проще, чем воспользоваться принудительной мерой воздействия, ведь именно так воспитывали большинство из нас. И все-таки это не приносит удовлетворения, которого мы ищем во взаимоотношениях.

Попытайтесь перейти к демократичному воздействию на ребенка. Первым шагом должно стать ясное понимание того, что ваш ребенок не «плохой» и не сделал ничего «неправильного». Он — такое же существо, как и вы. Ведь если вы попали в беду, то это произошло не потому, что вы родились неудачником или вам свойственно делать ошибки, а просто потому, что не всегда получается так, как хочется.

Второй шаг — признайтесь себе в том, что поведение, основанное на принуждении, все равно не приведет к желаемому результату.

Третий шаг — найдите альтернативы принудительному поведению. Четвертый шаг — если выбор, сделанный вами, удался, закрепите его; если нет, то спросите себя, что бы вы сделали по-другому в следующий раз.

Не надо отчаиваться. Если вы будете отчаиваться, то возрастет вероятность, что вы откажетесь от задуманного и опять воспользуетесь принудительными методами. Конечно, легче делать то, что привычно. Но попытайтесь строить свои отношения

с ребенком по-новому и не будьте слишком строги к себе.

Пятый шаг — побольше читайте книги, которые расширят ваш кругозор в сфере воспитания.

• ПОЧЕМУ МЕНЯ НЕ УВАЖАЮТ?

«Джек, а ну-ка иди сюда сейчас же и убери свой велосипед! Мне из-за него не проехать». «Убери сам, папа. Мне некогда», — отвечает Джек. «Когда я был ребенком, — ворчит отец, — я уважал своих родителей».

Нам следует отказаться от права требовать одностороннего уважения. В примере с велосипедом для отца важно было, прежде всего, показать, кто кого старше, тем самым подчеркивая превосходство над сыном. Мы росли в обстановке, которая требовала от нас беспрекословного подчинения старшим. Взаимное уважение существовало только среди людей, пользовавшихся одинаковыми правами в сфере влияния на других или занимавших равное положение в обществе.

Сегодня дети ощущают себя вполне равноправными с нами, им свойственно подвергать сомнению наши требования на одностороннее уважение. К сожалению, общаясь с детьми, мы часто забываем проявлять наше уважение к ним. Например, современные дети почувствуют неуважительное отношение к себе, если мы будем делать следующее:

♦ кричать на них;

♦ входить в их комнату без стука, унижать их перед друзьями, бить;

♦ разговаривать с ними свысока;

♦ целовать и тискать их, когда они этого не хотят;

♦ заставлять переодеваться в ту одежду, которая им не нравится;

♦ принуждать принимать лекарства, заставлять их есть то, чего они не хотят;

♦ говорить одно, а делать другое.

Взаимное уважение необходимо для сохранения любящей атмосферы в семье. Если ваш ребенок не почувствует, что вы его уважаете, то все ваши усилия добиться его поддержки, вероятнее всего, останутся безрезультатными. Уважение ребенка необходимо заслужить. Лучший способ научить детей уважать ваши права — научиться уважать их права. Если вы хотите, чтобы ваш ребенок стучал в дверь, прежде чем войти в вашу спальню, то проявите и свое уважение, постучав, прежде чем войти в его комнату.

• ПРОЯВЛЯЙТЕ ТВЕРДОСТЬ В ОТНОШЕНИИ СВОИХ ПРАВ

Обычно мы обижаемся на детей потому, что сами в какой-то мере позволяем им посягать на наши права. Пример.

Мама с подругой беседуют за чашкой кофе. Пятилетняя Сюзи подбежала к маме и сказала: «Мама, где мои туфли?» Мама спокойно ответила: «Наверху, в твоей комнате». Через минуту Сюзи снова вбегает в комнату: «Я не могу найти их!» Мама начинает сердиться, что ее перебивают. С раздражением она говорит: «Сюзи, они в твоей комнате, а теперь иди и найди их!», а про себя думает: «Мне даже не удается поговорить с собственной подругой в спокойной обстановке!». Тем не менее, мама не защитила свои собственные права. Она лишь выразила свое недовольство поведением Сюзи.

Мама возобновляет разговор с подругой, Сюзи возвращается через несколько минут и дергает маму за руку: «Мама, их там тоже нет!» Мама опять отвлеклась от разговора и сказала Сюзи: «Вот что, Сюзи, тебе давно пора научиться класть свои вещи на место, чтобы ты всегда могла их найти!»

Сюзи снова убегает в свою комнату, чтобы еще раз попытаться найти свои туфли. Еще через несколько минут она снова возвращается к маме, всхлипывая: «Мама, (всхлипывание) я никак не могу найти туфли,..» На этот раз мама не вытерпела и взорвалась: «Если ты перебьешь меня еще раз, дорогая моя, я закрою тебя в комнате, и у тебя будет достаточно времени, чтобы найти свои туфли!»

В этом примере маме не удалось внушить дочери, что она имеет право спокойно поговорить со своей подругой. Мама возмутилась и, в конечном итоге, пригрозила Сюзи наказанием. А вот альтернативный подход, который позволяет матери защитить свои права.

В то время как мама со своей подругой ведут разговор за чашкой кофе, в комнату вбегает Сюзи и спрашивает: «Мама, где мои туфли?» Мама отвечает: «Сейчас я занята. Я помогу найти их тебе, когда закончу», «Но мама! — жалобно пристает Сюзи. — Я не могу их найти, и я хочу, чтобы ты помогла мне!» Мама протягивает руку и ласково гладит Сюзи по спине, не говоря ей больше ни слова и не прерывая разговор со своей подругой. Сюзи постояла какое-то время с удивленным выражением на лице, затем развернулась и ушла.

Здесь мамины действия говорят о следующем: «Я уважаю себя, и не позволю тебе перебивать меня, но все же я тебя люблю». Мама продемонстрировала Сюзи образец того, как можно защищать свои права, проявляя твердость и любовь одновременно.

• ГАРМОНИЯ СТРОГОСТИ И ДОБРОТЫ

Поддержание порядка в авторитарной среде основано, прежде всего, на запугивании: «Делай, как я говорю, а не то тебе

будет плохо!» В сегодняшней демократической атмосфере общения родители все чаще сознают ошибочность чрезмерной строгости, но порой проявляют по отношению к детям и излишнюю доброту. Неумение родителей ограничивать своих детей в тех или иных нежелательных поступках может породить в них беспечность, ведь в таком случае ребенок не знает, как далеко он может зайти в своем поведении. А это уже ведет к избалованности и вседозволенности.

Эффективное воздействие — это умелое сочетание строгости и доброты. Некоторые из нас слишком добры, а некоторые — слишком строги. Бывает и так, что мы проявляем и доброту, и строгость, ло делаем это не одновременно. Мы бываем чересчур снисходительны к нашим детям и позволяем им недостойно вести себя, совершать неразумные поступки, а в другой раз становимся слишком строги и подавляем их чувства своим превосходством над ними. Кажется, что быть строгим и добрым одновременно довольно просто, но на деле это трудно. Помехой часто становятся устаревшие, традиционные убеждения. Вы сами можете дать оценку некоторым из них, пользуясь следующими вопросами.

1. Убеждены ли вы в том, что для того, чтобы научиться чему-нибудь, ребенку необходимо постоянно преодолевать определенные трудности?

2. Убеждены ли вы в том, что вам следует контролировать поведение своего ребенка?

3. Убеждены ли вы в том, что ваш ребенок должен, в некоторой степени, побаиваться вас, чтобы вы смогли заставить его вести себя должным образом?

4. Убеждены ли вы в том, что ваш ребенок должен четко уяснить, что вы — взрослый человек, а он всего лишь ребенок?

Если вы утвердительно ответили на эти вопросы, то ваши убеждения можно отнести к убеждениям чрезмерно строгих родителей.

1. Убеждены ли вы в том, что необходимо позволять своему ребенку делать все, что он хочет, чтобы не умерить его любознательность и не погасить творческие порывы?

2. Убеждены ли вы в том, что должны оберегать своего ребенка от неприятных переживаний, с которыми он может столкнуться в жизни?

3. Убеждены ли вы в том, что вам следует терпеливо относиться к плохому поведению до тех пор, пока вы не выйдите из себя, и только затем у вас появится право рассердиться на своего ребенка?

А положительные ответы на эти вопросы ставят вас в

один ряд с чрезмерно добрыми родителями.

Для того чтобы вы преуспели в своем умении быть строгим и добрым одновременно, ваш ребенок должен отдавать себе полный отчет в **следующих фактах.**

1. Вы принимаете и любите его таким, какой он есть.

2. Вы не даете ему повода посягать на ваши права и сами не собираетесь принуждать его делать что-либо против его воли.

3. Вы не оставляете без внимания то, что он может попасть в неловкую ситуацию по своей вине, и вы в этом случае всегда готовы прийти на помощь.

4. Вы ясно даете понять, каких поступков ждете от своего ребенка.

Сочетать на практике доброту и строгость нам чаще всего мешает появление чувства озлобленности, в результате чего мы вновь обращаемся к принудительным методам воздействия на ребенка. Пример.

Одна мама договорилась с детьми, что будет позволять им есть перед телевизором в том случае, если они будут убирать за собой посуду. Дети стали забывать о своих обязанностях, и мама приспособилась решать эту проблему с помощью покрикиваний или шлепков.

Эта мама чересчур строга и, сама того не желая, показывает детям пример принудительного воздействия на личность. Вот что она могла бы сделать.

Если дети нарушили свое обязательство, то в следующий раз, когда они принесут свою еду в комнату, где находится телевизор, мама могла бы молча забрать всю еду и унести обратно на кухню. При желании она могла бы сказать им спокойным, но строгим голосом: «Вы нарушили свое обязательство, и я не желаю, чтобы вы сейчас ели здесь. В следующий раз все будет зависеть от вас самих». Возможно, дети попытаются добиться от мамы желаемой реакции старым, испытанным способом: «Ну, мама, ну дай, пожалуйста!» Или же могут сказать так: «Я убрал за собой, а вот он (она) — нет», указывая на своего брата или сестру.

Когда дети начинают умолять или жаловаться, родители обычно уступают или злятся. Вам не нужно спорить или что-то объяснять. Лучше всего посмотреть на них ласковым взглядом или же сделать какой-нибудь другой дружелюбный жест и ни в коем случае ничего не говорить. Если они будут продолжать настаивать на своем, то вообще выйдите из комнаты.

Ваши окрики и шлепки могут повлиять на ребенка, и он начнет прибирать за собой, но цена, которую вы заплатите за это, вряд ли будет стоить результата, которого вы добьетесь. Вы не только разрушите ваши взаимоотношения, но и вызовите в

ребенке чувство мести. Впоследствии он не захочет прибирать за собой по собственной инициативе, поскольку вы уже взяли всю ответственность на себя. Он сделает вывод, что убирать за собой нужно только тогда, когда кто-то принуждает это делать. Контроль за поступками снова переходит во внешнюю сферу. И пока у ребенка нет своего «внутреннего контролера», он никогда не приучится убирать за собой по собственной воле и желанию.

Вот еще один пример проявления строгости и доброты одновременно:

Одна мама рассказала нам, что ее девятилетний сын Райан шесть раз на неделе «пачкал» штаны. Она испробовала все методы воздействия на сына, но ни один из них не принес успеха.

Она наказывала его, читала нотации, умоляла, стыдила, заставляла носить в школу подгузники, подмываться, самостоятельно убирать за собой, стирать свои испачканные вещи.

Как же Райан дошел до того, что стал добиваться своей значимости таким негативным для самого себя способом? Я узнала, что до того, как он родился, в семье уже был ребенок, который умер вскоре после рождения от непроходимости кишечника. С рождения Райан имел те же самые физические отклонения, и его пришлось прооперировать, что, на первый взгляд, успешно разрешило проблему. Однако родители, по вполне понятной причине, продолжали трепетно следить, нормально ли работает кишечник Райана. Похоже, он неправильно воспринял родительскую обеспокоенность и пришел к такому выводу: «Папа и мама только тогда обращают на меня внимание, когда у меня проблемы со стулом».

Поскольку цель поведения была определена, я предложила родителям выработать такую тактику, чтобы Райан сам осознал, что его поведение неэффективно. Важно было, чтобы действия обоих родителей несли в себе доброту и строгость одновременно.

В тот момент, когда родители замечали, что Райан уже успел «испачкать» штаны, они просто молча обнимали его. Существенным было то, что делалось это молча, и Райан не получал от них привычного негативного внимания. Родительские объятия подразумевали доброе отношение к нему. Их действия означали следующее: «Я люблю тебя, несмотря на то, что ты сделал». Сразу же после этого они удалялись на достаточное расстояние, чтобы не вдыхать в себя «ароматы» нежелательных последствий, опять-таки не говоря ни слова. Необходимости подмывать его не было, так как он делал это самостоятельно. Проявлением строгости родителей как раз и было то, что они не оставались рядом с сыном во время этой неприятной процедуры.

Уже через две недели тактика доброты и строгости дала результат. Родители отметили только два «несчастных случая». Оба раза пришлись на то время, когда семья принимала гостей, и родители испытывали вполне понятную неловкость при использовании своей «тактики», поэтому Райан не упустил возможности воспользоваться своей дурной привычкой. А потом он больше никогда этого не делал.

Глава 4. НА ПОМОЩЬ! МОИ ДЕТИ ОПЯТЬ ДЕРУТСЯ!

Наверное, ни один поступок детей не вызывает у родителей большей неприязни, чем драка между ними. Обычно родители вмешиваются, но такие попытки не приводят к желаемому результату. Иногда им все же удается остановить «битву», но никакой гарантии, что завтра же она не разгорится с новой силой, нет. Бывает, что родители терпимо относятся к дракам детей и принимают их как нечто неизбежное. В масштабе всех наших жизненных трудностей проблема детских драк не представляется настолько серьезной, чтобы уделять ей больше внимания, чем остальным. Однако давайте посмотрим на эту проблему более широко. Чем могут закончиться серьезные противоречия между странами, расами и религиями? Как это ни печально — войной. Для того чтобы коренным образом изменить отношения наших детей к дракам, давайте рассмотрим, что же собой представляет... ВОЙНА.

Война сама по себе бессмысленна. Когда страны пытаются решать конфликты старым способом — кто кого или чья возьмет, то обе стороны неизбежно несут тяжкие потери. Для каждой из них война связана с людскими страданиями, реальной угрозой утратить свободу, что не идет ни в какое сравнение с теми ценностями, которые обе стороны пытаются завоевать и удержать у себя. Иногда к участию в войне людей побуждает и приверженность возвышенным идеалам. И все-таки личность или отдельная нация всегда могут достичь желаемого, не прибегая к насилию.

Продолжение человеческой жизни на нашей планете находится сегодня в опасной зависимости от ошибочного представления, что мы должны доказывать свое превосходство друг над другом с позиции силы. Это вынуждает нас всегда находиться в оборонительной позиции. Именно поэтому в мире накапливаются огромные запасы смертоносного оружия. Каждая из сторон, как правило, считает, что опасность заключается в превосходящей силе противника. Огромные суммы, которые могли бы пойти на усовершенствование мира, тратятся на производство орудий разрушения, которые, как мы надеемся, все-таки не найдут своего применения.

Как же, в сущности, нужно заблуждаться, чтобы не понимать давно известную истину: за насилие над другими всегда

наступает расплата?

Вы, наверное, думаете, что войну ни в коей мере нельзя ставить в сравнение с обычными драками наших детей. И, тем не менее, — кто, как не наши дети, станут в будущем руководителями государств? Как было бы здорово, если бы они внесли в управление нашими государствами принципы, предусматривающие при возникновении конфликта выигрышные варианты для всех его сторон! Ниже приводятся ошибочные убеждения детей в необходимости решать спор кулаками, которые иногда мы сами неумышленно поддерживаем.

«Я могу получить желаемое, применив силу».

«Я могу завоевать признание в борьбе».

«Кто сильнее, тот важнее».

«Нет необходимости размышлять, какой ценой я получу победу».

«Со мной не будут считаться до тех пор, пока я не сумею сделать то, что хочу». «Мне придется либо отстоять себя в драке, либо уступить». (Или пан или пропал.)

«Если меня обидели, я должен отомстить».

«Бессмысленно ходить вокруг да около, мне надо бороться за свою долю».

Родители только усугубят драку, если будут действовать следующим образом.

♦ Заступаться за того или иного ребенка или выносить приговор (судить, кто прав, а кто виноват). Например: «Вот что, Джейсон. В прошлый раз ты уже сидел на переднем сиденье. Теперь очередь твоей сестры».

♦ Сравнивать детей с другими для того, чтобы подчинить общепринятым нормам поведения, например: «Неужели ты не можешь так же хорошо учиться, как твоя сестра?»

♦ Говорить детям, что нельзя испытывать негативные чувства в отношении родных братьев и сестер, например: «Ты что это так ненавидишь свою сестру?! Ты ведь любишь ее. Тебе надо научиться делиться с ней. Нехорошо распускать руки! К тому же ты ведь старше ее. Не обижай ее, она еще маленькая, и ты лучше знаешь, как нужно себя вести». Подобные комментарии только добавляют масла в огонь.

♦ Насильно заставлять братьев и сестер делиться друг с другом.

♦ Упрашивать ребенка отказываться от своих притязаний в пользу брата или сестры.

♦ Когда родители скандалят, они могут стать «моделью» того, как надо отвечать обидчику, чтобы добиться желаемого результата в отношениях.

♦ Кричать или распускать руки, пользуясь преимуществом силы и власти над детьми

♦ Неуважительно относиться к особенностям и качествам ребенка и выставлять их напоказ перед другими.

♦ Пытаться восстановить «справедливость». Мы как отдельно взятые личности часто считаем себя неспособными оказывать влияние на ход мировых событий. Мы не придаем значения тому, что огромное количество наших денег идет на финансирование потенциальных и уже идущих войн. Конечно, отказ от уплаты налогов не положит конец самим войнам, потому что все это — ничто по сравнению с изменением «военного сознания» как нашего собственного, так и наших детей. Тем не менее, мы как родители имеем прекрасную возможность внести свой посильный вклад в дело мира. И вклад этот должен состоять в умении правильно отнестись к дракам и ссорам наших детей, чтобы впоследствии они не переросли **в** битвы и войны между государствами. Нам необходимо показать им все преимущества и ценность миролюбия и взаимовыручки. Мир во всем мире на самом деле не находится в прямой зависимости от тех, кто управляет нашими государствами. Мир во всем мире берет свое начало в человеческих сердцах и домах наших семей. Изменив образ мышления, мы изменим его и у тех, кто управляет нами.

А теперь — к делу! Давайте рассмотрим, как можно воздействовать на детей, чтобы найти альтернативу их дракам и ссорам.

1. Избегайте заступаться (вставать на сторону** одного из **детей). Не давайте им малейшего повода почувствовать вашу значимость в самой драке. Откажитесь от роли судьи, прокурора или адвоката. Перестаньте наказывать «виновного» и утешать «невинного». Если вы почувствуете, что кто-либо может серьезно пострадать, то повлияйте на ситуацию. Если, допустим, Джек возьмет палку, вы можете молча отобрать ее у него, не останавливая самой драки. Если вы сделаете это решительно, но в то же время спокойно, не прибегая к помощи слов, то ответственность за саму драку все еще будет лежать на детях, участвующих в ней. При желании вы можете молча и спокойно вывести их за пределы того места, где происходит драка, чтобы она не причиняла вам лишних беспокойств и не попортила мебель. Если вы решите, что необходимо разнять детей, отведите каждого в отдельное место, чтобы они остудили свой пыл.

2.Успокойте дерущихся детей. Присядьте, если необходимо, чтобы поравняться с ними. Ласково дотроньтесь до них. Примирительно посмотрите на каждого, не осуждая и не сердясь ни на кого. Если они дерутся из-за игрушки, подождите, пока они

не успокоятся, протяните руку к предмету, из-за которого они дерутся, и скажите следующее: «Вы снова получите эту игрушку, когда решите, как поделить ее, чтобы никто не был обижен». Затем выйдите из комнаты вместе с игрушкой, и пусть они сами разберутся во всем. Нет необходимости запугивать их, чтобы остановить драку. Избегайте таких фраз: «Ваши драки просто выводят меня из себя!» или «Если вы не перестанете драться, я закрою на ключ каждого в своей комнате!».

3.Опишите на словах (прокомментируйте) то, что видите во время драки. Когда вы даете комментарий, не осуждая участников драки, то это позволяет ребенку самому понять, что, может быть, он что-то делает не так. Вы доносите до его сознания общую картину происходящего. Если он самостоятельно отдает себе отчет в том, что совершает, то может, при желании, выбрать, стоит ли ему продолжать драку. Дети займут оборонительную позицию, если вы будете описывать драку в тоне осуждения.

4.Отнеситесь с пониманием и сочувствием к их злости по отношению друг к другу, не отрицая и не пытаясь урезонить это чувство. Например, если ваш ребенок говорит: «Я ненавижу своего брата!», отреагируйте следующим образом: «Сейчас можно понять всю твою злость на Дейсона», вместо слов: «Разве можно ненавидеть своего брата? Очень нехорошо говорить такие вещи!». Чувства, к которым относятся с пониманием и сопереживанием, утрачивают свою силу. Они теряют свой разрушительный заряд. Помогите ребенку осмыслить, из-за чего он злится, и подведите его к тому, что он может просто высказать свои чувства брату или сестре.

5. *Помогите им договориться так, чтобы, обе стороны остались при своих интересах.* Направьте их по пути мирных переговоров. Подчеркните то, что драка делу не поможет, но и «уступка» в ней не решит проблемы. Помогите детям прийти к согласию. Направьте спор в такое русло, чтобы убедиться, что каждый из его участников получит свою выгоду. Компромисс в этом деле — неэффективный выход из положения. В большинстве случаев он оставляет обе стороны ущемленными в своих интересах. Не предпринимайте попыток договориться в то время, когда они злятся друг на друга. Ничего не получится. Если же они снова начнут злиться, вернитесь к пунктам 3 и 4, а именно — дайте комментарий происходящему и отнеситесь к их злости с пониманием, и только тогда, когда их злость «остынет», снова переходите к переговорам.

В следующем примере мама демонстрирует первые пять принципов правильного подхода к драке между детьми. Вот они в порядке очередности: успокойте дерущихся детей, опишите

происходящее (комментарий), не заступайтесь, отнеситесь с пониманием и сочувствием к их злости, научите их договариваться так, чтобы каждый остался при своих интересах.

Дженни и Андрэа дерутся из-за кофты.

Дженни кричит: «Ну-ка верни мне ее обратно!» Андрэа бьет наотмашь: «Нет, я первая ее взяла!» Дженни, отбиваясь от сестры: «Перестань меня бить! Ты порвешь мою кофту!»

Мама склоняется к дерущимся девочкам, чтобы поравняться с ними, ласково гладит их по спинам и дает комментарий увиденному: «Похоже, что вы действительно разозлились друг на друга!»

Дженни, слегка успокоившись: «Мам, Андрэа опять взяла мою кофту без разрешения!»

Мама, с пониманием и сочувствием: «Это не просто — поделить одежду друг с другом».

Андрэа: «Да, она не дает мне носить свою кофту!» Джен ни: «А ты никогда меня не спрашиваешь! Ты только берешь ее и к тому же не стираешь! И когда я хочу ее поносить, она опять уже грязная!»

Теперь мама начинает подводить их к переговорам, в которых обе сестры должны прийти к желаемому результату: «Вот что, Андрэа, как же сделать так, чтобы вы обе остались довольны? Как ты думаешь, что хочет Дженни?»

Андрэа: «Она хочет, чтобы я спрашивала ее разрешения, когда захочу поносить кофту, и чтобы я стирала ее, когда поношу».

Мама: «Это дествительно то, чего ты хочешь, Дженни?»

Дженни: «Да, она всегда берет ее без моего разрешения!»

Мама: «Итак, если Андрэа спросит у тебя разрешения, прежде чем возьмет твою кофту, и постирает ее, когда поносит, то тогда вы обе будете довольны?»

Дженни: «Да».

Мама предлагает: «Попроси Андрэа, что ты от нее хочешь: „Я хочу, чтобы,.,"»

Дженни: «Я хочу, чтобы ты больше не брала мою кофту без разрешения и чтобы ты стирала ее, когда поносишь».

Андрэа: «Ладно, я сделаю это».

Мама: «Спасибо вам, что разобрались во всем. Думаю, это замечательно, что вы охотно делитесь одеждой друг с другом».

Примечание: обратите внимание, насколько больше пользы извлекли для себя дети с помощью мамы, чем если бы она сказала следующее: «Ну-ка, сейчас же прекратите драться! Мне надоело слышать ваши крики. Сейчас же перестаньте!» Или если бы мама разрешила этот конфликт, просто забрав кофту у Андрэа

и отдав ее Дженни.

6.Дайте им послушать ваш разговор с другом, в котором вы «невзначай» вспомните, какой хороший выход нашли они сами в сложной ситуации.

7.*Если драка причиняет вам много беспокойства, то выйдите из дому* и прогуляйтесь. Убедитесь в том, что вы не уходили из дому в порыве злости и не хлопали за собой дверьми. Делайте это без разговора. Не следует бросать напоследок такие слова: «Мне надоели ваши постоянные ссоры и драки! Я ухожу!» При таком обращении дети испытывают только чувство вины или начинают понимать, что с помощью драки они в какой-то мере могут манипулировать вашими действиями.

Когда мы были маленькими, то часто ссорились со своей сестрой.

Наши родители чего только не предпринимали, чтобы остановить нас, — ставили обеих в угол, заставляли целовать друг друга в знак примирения, и, несмотря на то, что такие методы на некоторое время сдерживали нас, мы, как правило, продолжали злиться и обижаться друг на друга.

Однажды, когда мы дрались, мама ушла из дому, не сказав ни слова. Это навело нас на мысль о том, сколько неудобств мы доставили ей своей дракой, и о том, какими невнимательными были к ней. В результате маминого доброго, но в то же время строгого и молчаливого отношения к нам мы не только перестали драться, но и прибрались на кухне, пока ее не было, чтобы сделать ей приятный сюрприз и сгладить вину за то, что расстроили ее.

Этот мамин поступок подействовал на меня гораздо больше, чем, скажем, наказание или вымученное признание своей вины. Мы не стали злиться и враждовать друг с другом, а сами сделали выбор и перестали драться.

8.Помогите им осознать всю боль и тщетность такого явления, как драка. Порой дети так увлекаются самой дракой, что не осознают тот вред, который они могут причинить друг другу. Помогите им это понять, задав следующие вопросы: «Что **вы** чувствуете, когда деретесь? Разве это не причиняет вам боль?» Только убедитесь, что ваши вопросы не звучат как нотации.

9.*Обучите их технике самоконтроля.* Например, научите ребенка делать глубокий вдох через нос и выдох — через рот, считать до десяти и говорить самому себе: «Я спокоен и легко справлюсь с этим». Покажите им пример самоконтроля, справляясь со своей собственной злостью.

10.Научите вашего ребенка умению отстаивать себя и свои права, если он всегда уступает и сдается на милость

победителя. Например, если ваш ребенок в ответ на грубость и придирки другого обычно начинает плакать, научите его, как надо прикрикнуть на обидчика. Пусть он попрактикуется делать это вместе с вами. Или, если ваш ребенок пасует перед своими родными братьями и сестрами, объясните ему, что это не лучший выход из положения — отказаться от своих намерений.

11.Научите ребенка умению уважительно и весело присоединяться к компании играющих детей. Иногда дети проявляют агрессивность или начинают жалобно хныкать, если их братья или сестры не дают им поиграть вместе с ними. Вы можете, распределив роли, показать на собственном примере, как нужно присоединяться к компании играющих детей. Обратите внимание ребенка на то, что, если он будет ныть или предъявлять претензии к играющим, другие дети постоянно будут оставлять .его не у дел. В качестве наглядных пособий воспользуйтесь куклами или животными.

12.Научите их умению культурно общаться, уважительно относясь к собеседнику. Пусть ваш ребенок запомнит такие обороты речи: «я считаю...», «когда ты...», «я хочу, чтобы ты...» Не следует «разбавлять» общение вспышками гнева и проявлять агрессивность в стремлении добиться желаемого результата.

13.Дайте своим детям понять, что они сами по себе являются цельными и совершенными натурами, особенно если они слишком критично относятся к своим недостаткам, сравнивая их с достоинствами других,. Например, если Дженнифер жалуется вам: «Мам, я не такая хорошенькая, как Натан», отреагируйте следующим образом: «Дело не в том, что ты не такая, как она. Я люблю тебя за то, что ты отличаешься от Натан. Вы обе хороши каждая по-своему. Зачем мне нужны две Натан?»

14.Научите их меняться игрушками и сменять друг друга в каком-либо деле. Для этого полезно воспользоваться таймером или часами, которые помогут маленьким детям делать что-нибудь в порядке очереди.

15.*Научите их* проявлять *инициативу в стремлении приходить на помощь друг другу,* если они попали в беду. Например: «Эрик чем-то опечален. Что бы ты мог сделать или сказать, чтобы ему стало легче? Может, тебе самому лучше спросить его об этом?»

16.*Не поощряйте ябедничество* («Мам, а Джерри бьет меня!») — лучше отреагируйте на это следующим образом: «Должно быть, тебе больно. Что же ты предпримешь для того, чтобы он перестал это делать?» Обычно дети ябедничают, когда хотят, чтобы тот, кто их обидел, имел неприятности со

взрослыми. Если дети осознают, что ябедничество не приносит им успеха, то они, как правило, пытаются договориться самостоятельно.

17.*Поощряйте ребенка за то, что он делает все, на что способен,* вместо того чтобы поощрять в нем дух соперничества. Например, если Рэчел говорит: «Послушай, мам, я получила отличные оценки, а Хетер не сумела», отреагируйте следующим образом: «Похоже, что ты очень постаралась и сделала все, что могла», а не так: «Хорошо бы Хетер взяться за ум и учиться так же, как ты». (Дополнительную информацию на эту тему вы найдете в главе 5.)

18.Совершите неожиданный поступок. Если ваши дети обзывают друг друга, то присоединитесь к ним в игривой манере. Например, Джойс сердито кричит на Андрэа: «Ты безмозглая корова!» Андрэа ему в ответ: «А ты глупая, дурная обезьяна!» Папа, понаблюдав немного за происходящим, говорит непринужденно: «Здорово!», а затем, обращаясь к Джойсу: «Ты — кусок зеленой скользкой макаронины, покрытый плесенью, которую забыли в холодильнике!» Затем он обращается к Андрэа и говорит: «Теперь твоя очередь!» И так они сменяют друг друга. Через несколько минут все уже смеются...

19.Избегайте выносить приговор в споре, создайте обеим сторонам одинаковые условия. Например, если две сестры спорят над тем, какую книгу им почитать, создайте им одинаковые условия («поместите в одну лодку»), сказав следующее: «Когда вы вдвоем решите, какую книгу вам почитать, подойдете и скажете мне». Это удержит вас от вынесения приговора и необходимости выбирать, какому ребенку отдать свое предпочтение, а также научит их умению договариваться между собой и ответственно относиться к разрешению собственных проблем.

Вот примеры того, как можно предоставить детям одинаковые условия («поместить их в одну лодку»):

Раздался грохот. Мама стремительно спустилась по лестнице и обнаружила на полу разбитую вдребезги лампу «Так, кто это сделал?» Сара обвиняюще указала пальцем на брата: «Это Майк». «Ты все врешь. Я не делал этого. Это ты!» — защищается Майк. «Ты ведь знаешь, что я не люблю, когда меня обманывают! Итак, кто это сделал?» — требует ответа мама. И опять оба ребенка отрицают свою вину и сваливают ее друг на друга. Наконец, мама обратилась к Майку: «Вечно с тобой одни только неприятности, ты же старший, и тебе лучше знать, как все произошло. А теперь убери за собой свое „произведение", и до конца недели — никаких телевизоров!» В большинстве семей мамы и папы берут

на себя совершенно бесполезную роль судей. В вышеприведенном примере мама, по своей оплошности, закрепила за детьми определенные роли, совершенно не подумав, к чему это приведет в будущем. Она подчеркнула, что Сара младше своего брата, а девочка явно постаралась сделать все, чтобы ее брат оказался в более невыгодном положении по сравнению с ней. Роль Майка как старшего, от которого исходят одни только неприятности, также нашла свое подтверждение в словах мамы. К тому же, мама неосмотрительно настроила Майка против самой себя. Он затаит обиду и злобу за то, что она встала на сторону сестры. Несомненно -одно — он со временем найдет способ «рассчитаться» с ней.

Остановитесь на мгновение и все обдумайте. Как могут отразиться такие предопределенные роли в будущей взрослой жизни детей? Уверовав в свою «никудышность», Майк, возможно, изберет далеко не праведный путь и, женившись, станет обманывать жену. Довольно легко догадаться, что может произойти с Майком, а как насчет Сары? Выберет ли она себе в спутники жизни того, кто будет с ней на равных? Или, может быть, проявит склонность к отношениям, в которых будет заметно ее превосходство? Не исключается и такая крайность, что она остановит свой выбор на человеке, который будет грубо обращаться с ней. Суть в том, что ей в любом случае захочется «выгодно» смотреться в сравнении с «плохим» человеком, который войдет в ее жизнь.

Если мы с готовностью берем на себя роль судей, то учим наших детей впадать в прямую зависимость от влиятельного, авторитетного лица, способного определить справедливость содеянного. В то же время мы способствуем формированию у них ошибочных представлений о самой жизни. Ведь жизнь далеко не всегда бывает справедливой. Дети, родители которых «обеспечивают» для них справедливость во всем, часто, становясь взрослыми, считают, что им достаточно лишь выражать свое недовольство несправедливостью, не предпринимая при этом никаких действий. Они уж извлекли для себя урок, что бороться с несправедливостью — это удел кого угодно, только не их!

Выступая в роли судей, мы стимулируем детское соперничество. Необходимо «поместить их в одну лодку». Это означает, что дети взаимодействуют как единое целое или одна команда. Поступив таким образом, вы снимите с себя тяжкое бремя быть одновременно и судьей, и присяжным, и обвинителем. Еще раз воспользуемся приведенным выше примером, поместив детей «в одну лодку».

Раздается грохот. Мама спускается по лестнице и заявляет:

«Похоже, что у вас произошло что-то неприятное». Оба ребенка начинают сваливать вину друг на друга. Мама обнимает их обоих и говорит: «Не имеет значения, кто из вас разбил лампу, вы лучше помогите все это убрать». Втроем они убирают все, что осталось от лампы.

Затем мама дружелюбным тоном обращается к ним с такой просьбой: «Готовы ли вы оба с сегодняшнего дня из своих карманных денег вносить по 50 центов каждую неделю в семейный бюджет, чтобы до наступления Рождества накопить достаточно денег на покупку новой лампы?» «Но, мама, так же нечестно! Я ведь ее не разбивала!» — жалуется Сара, «А у тебя есть идея получше?» — спрашивает мама. «Да, заставь Майка расплачиваться. Он ведь ее разбил!» — требует Сара. Мама отвечает: «Я не буду этого делать, потому что не хочу ни за кого из вас заступаться. Если у вас будут другие соображения на этот счет, дадите мне знать. А пока я буду удерживать с ваших карманных расходов по 50 центов».

Вот тут вы, может быть, подумали про себя: «Но ведь это же нечестно!» Не всегда приходится быть честными и справедливыми, нужно думать и о правильном, эффективном воздействии на детей. Во втором примере мама не стала лишний раз подчеркивать «дурную репутацию» Майка, но и не выделила особенность Сары, дав ей понять, что она в чем-то «превосходит» своего брата. Когда мы применяем метод «помещения детей в одну лодку», то часто нарушитель порядка перестает плохо вести себя. Ведь благодаря тому, что теперь брат или сестра начинают разделять с ним последствия «их поведения», у него пропадает желание выделиться, нарушая порядок. Слова «их поведение» здесь выбраны не случайно, в них и заключен смысл данного метода, который выражается во взаимовыручке детей.

Удивительно наблюдать за детьми, не склонными вести себя плохо, когда они оказываются в равном положении с теми, плохое поведение которых стало нормой. Эти дети вынуждены разделять все тяготы последствий проступка, находясь «в одной лодке» с нарушителями порядка.

К примеру, дети затеяли ссору в автомобиле. Родители выезжают на обочину дороги, останавливают машину и ждут, пока страсти не утихнут. Ссора, как правило, затухает, потому что дети начинают оказывать давление друг на друга, высказываясь таким образом: «Перестань, пожалуйста, спорить. Ты ведь знаешь, что мама и папа не тронутся с места, пока ты не прекратишь вести себя так». Такой прием эффективен лишь тогда, когда родители не выражают открыто свое недовольство по поводу самой ссоры. В ту самую минуту, когда ссора начинает

разгораться, ничего не говорите, а просто подыщите место, где можно остановить автомобиль. Взрослым иногда полезно выйти из машины и прогуляться. Это избавит от лишних переживаний, удержит от вовлечения в ссору и позволит детям взять на себя ответственность за разрешение конфликта.

В летнем лагере мне довелось перевозить в фургоне двух детей, которые во время поездки затеяли спор между собой. Я не сказала им ни слова, а присмотрела удобное место, чтобы припарковать фургон, остановилась, вышла и уселась на ближайшем холмике. Один из ребят подошел ко мне и спросил: «Что случилось?» Я сказала: «Ничего не случилось, просто мне неприятно слушать ваш спор. Я подожду, пока вы закончите». Мальчик убежал в фургон, и через минуту они вдвоем позвали меня: «Возвращайтесь сюда, мы больше не спорим!» Мы поехали дальше. На обратном пути в лагерь у них была попытка вновь поспорить, но как только я слегка притормозила, конфликт исчерпал себя,

Заметьте, что часто воздействие на непослушных детей со стороны их ровесников намного эффективнее нашего родительского влияния. По вполне понятной причине вы не будете останавливать машину в часы пик на оживленной магистрали или когда вот-вот опоздаете на работу. Однако если вы условитесь практиковать данный метод каждый раз, когда располагаете достаточным временем, то результаты превзойдут все ваши ожидания. Причем, дети не будут ссориться в автомобиле и в том случае, если вы куда-нибудь торопитесь.

«Помещая детей в одну лодку», мы приучаем их не только к необходимости отвечать за собственные проступки, но и к тому, чтобы не провоцировать других на плохое поведение. Пусть ребенок с гордостью подумает: «Я — тот человек, который способен удержать своего брата от неприятностей».

Подведем итог обсуждению проблемы драк и ссор между детьми. Запомните четыре основных момента: не заступайтесь ни за кого; успокойте дерущихся; поставьте их в равные условия («поместите в одну лодку»); научите детей быть ответственными за благополучный исход конфликта, в основе которого лежит умение договариваться так, чтобы в выигрыше оставались все.

Глава 5. КАК ОБРЕСТИ УВЕРЕННОСТЬ В СЕБЕ И НАУЧИТЬ ЭТОМУ СВОЕГО РЕБЕНКА

• КАК СТАТЬ УВЕРЕННЫМ

Позаботьтесь о себе!

Пришло время затронуть самый важный из всех вопросов. Замечали ли вы когда-нибудь, что если мы чувствуем себя уставшими или забываем соблюдать правильный режим питания, наша реакция на происходящие события ослабевает, и мы становимся невнимательны к детям. Когда вы летите в самолете, стюардесса объясняет вам правила соблюдения техники безопасности на борту. Она рассказывает, что в случае крайней необходимости вам следует надеть кислородную маску сначала на себя, а потом уже на ребенка. Похожее правило распространяется и на всю жизнь. Прежде всего, позаботьтесь о себе. И тогда у вас найдется достаточно сил, чтобы быть хорошим родителем. Еще один пример: вообразите, что у вас есть кувшин, заключающий в себе общее количество необходимой вам жизненной энергии. В течение дня вы наливаете из него полные чаши, предназначенные вашим детям, мужу, работе и т. д. Если вы не располагаете источником, с помощью которого можно вновь наполнить кувшин, то он быстро иссякнет. Ежедневно находите себе занятия, которые будут восстанавливать вас, приносить радость и удовлетворение. Почитайте, сходите в баню или бассейн, займитесь физическими упражнениями или медитацией. Все зависит от ваших предпочтений, все в ваших руках.

Определите, в какой части дня вы наиболее подвержены стрессам, и примите необходимые меры по нейтрализации нежелательных последствий, связанных с ними. Например, один отец посчитал чересчур утомительным для себя идти домой сразу после работы, где трое детей в возрасте до шести лет встречали его громкими возгласами. Поэтому он договорился с семьей, что перед тем, как прийти домой, будет посещать занятия гимнастикой. Гимнастические упражнения расслабляли его и намного улучшали самочувствие, поэтому он приходил домой бодрым и спокойным.

Имейте ясное представление о ранних признаках переутомления. Что происходит с вами перед тем, как вы

почувствуете себя на пределе физических возможностей? Моим симптомом, например, является ощущение подавленности, и, зная его, я всегда могу принять меры, чтобы предотвратить переутомление.

Имейте представление и о том, что способно воодушевить вас, когда вы впадаете в уныние. Возможно, у вас есть любимая музыка, которая взбодрит вас; видеозаписи, стимулирующие ваше воображение; любимая книга. Или друг, способный внимательно выслушать или развеселить вас.

И последнее. Уделите особое внимание своим размышлениям, ведь то, о чем вы думаете сегодня, завтра может стать реальностью. Было время, когда я верила в то, что все происходит по не зависящим от меня причинам. А оказалось все совсем наоборот. Поэтому, чтобы изменить свою жизнь, уделяйте внимание тому, над чем вы задумываетесь. Гоните прочь печальные мысли. Вместо того чтобы задумываться о чем-то грустном, вспомните приятное или воспользуйтесь фразой, которая способна взбодрить вас. Я, например, пользуюсь таким выражением: «Я безгранична в своих возможностях, спокойствии и любви» и продолжаю повторять его до тех пор, пока мне не становится лучше.

В Индии слоны во время парадного шествия по городу могли бы причинять множество бед, так как их хоботы постоянно блуждают в поисках предметов, которые можно захватить. Погонщики слонов решили, что если в хобот слону давать какие-нибудь предметы наподобие коротких колышков, то управлять ими намного легче. Наш ум по своим свойствам похож на хобот слона. Если позволять ему беспорядочно блуждать, то он- может натворить немало бед. Фраза, способная вдохновить вас, заменяет короткий колышек в хоботе слона. Она поможет «затормозить» негативные размышления.

Найдите мужество признать свое несовершенство

Страх совершить опрометчивый шаг — результат конкуренции в обществе, где человек человеку враг. Над нами постоянно довлеют мысли типа: «Мне надо добиться большего!» или «Я недостаточно преуспел в этом!» Чувство облегчения наступит, когда мы научимся признавать свое несовершенство. Страх совершить ошибку парализует нас и мешает правильно оценивать свои возможности. Нас охватывает инертность...

Доктор медицины Рудольф Дрейкурс в своей книге «Проблемы, связанные с детьми» написал следующее:

«Как важно родительское умение найти в себе мужество и признать, что тот или иной воспитательный прием не принес желаемого результата! Если вас охватили уныние и тревога, и вы

поймали себя на такой мысли: «Черт возьми, я все сделал неправильно!», то знайте, что это первый признак разочарования. Если вы испытали новый воспитательный прием и он вам удался, то радуйтесь своей удаче. Если вы по привычке прибегли к старому методу, то избегайте упрекать себя в этом. Вам надо постоянно укреплять веру в свои способности, а для этого требуется найти "мужество признавать свое несовершенство".

Восстановите в памяти те моменты, когда успех сопутствовал вам, и попытайтесь таким же способом прийти к новому успеху.

Если вы будете заострять внимание на' ошибках, то неизбежно лишите себя смелости признавать свое право их совершать.

Помните, нельзя ничего построить на слабости, — здесь важна сила. Прежде всего, помните о том, что у вас нет необходимости создавать что-то «идеальное» и «безупречное», вам нужно всего лишь добиться некоторых «улучшений». Терпеливо ожидайте даже незначительных улучшений в поведении детей, а когда вы их обнаружите, расслабьтесь и поверьте в свои способности добиться большего. Невозможно сделать все сразу. Каждое, даже незначительное улучшение —*шаг* вперед. Каждый шаг вперед — источник вдохновения на будущее».

Освободитесь от комплекса вины

Очень трудно никогда не сердиться на детей. Ведь когда мы злимся, то лишь напрасно растрачиваем свою драгоценную энергию, которая пригодилась бы нам в поисках более эффективного метода. Но и ощущение вины — неоправданное расточительство собственных сил. Разве можно решить сложную проблему, чувствуя вину? Вместо того чтобы «зацикливаться» на своей вине, подумайте о том, что бы вы могли сделать по-другому, не так, как всегда.

Вот пример...

В девятый раз я попросила Сару перестать бегать сломя голову в комнате для гостей.

Это очень раздражало меня, потому что, казалось, Сара была глуха к моим просьбам. Поэтому я отшлепала ее, отвела в свою комнату и строго приказала не выходить оттуда до тех пор, пока она не будет вести себя как следует.

Теперь, если подобное происходит, я прошу ее перестать только один раз. Если она никак не реагирует на мою просьбу, я нежно беру ее за руку и отвожу в другую комнату или, скажем, на улицу. Больше я ей ничего не говорю. Ведь она и так прекрасно знает, что нельзя бегать в этой части квартиры. Если я буду напоминать ей об этом или ругать ее, то лишний раз уделю ей негативное внимание.

Найдите альтернативу чувству вины, потому что оно ослабляет нашу уверенность в себе и ни в коей мере не ограждает от совершения такой же ошибки в будущем.

Самопожертвование

Обычно мы думаем, что, принося себя в жертву, совершаем благородный поступок. Но разве вы никогда не задумывались, что самопожертвование может быть поступком, вызывающим неприязнь? Это бывает, когда все, связанное с нашим самопожертвованием, заставляет другого человека испытывать чувство вины. Или когда мы обижаемся, что наша жертва не пригодилась или осталась неоцененной. Поэтому будьте осторожны! Убедитесь, что действительно хотите пожертвовать чем-то для другого. А если такого убеждения у вас нет, откажитесь от своего намерения.

Знайте точно, чего вы хотите

Порой я попадаю в такие жизненные передряги, что начинаю чувствовать себя на пределе сил. Есть один из способов улучшить свое самочувствие — это знать точно, чего вы хотите, а затем делать все, чтобы так и произошло. Были времена, когда мне было трудно определиться в своих желаниях, потому что я была слишком озабочена тем, чтобы принести пользу и угодить другим. Я помню, как мой муж однажды спросил, какой фильм я хочу посмотреть, и я ответила ему следующее: «Не знаю. А какой фильм хотел бы посмотреть ты?» Теперь я всегда знаю точно, чего хочу, и делаю все, чтобы достичь желаемого. И чувствую себя гораздо более уверенным человеком. Один из вопросов, которые я всегда задаю себе, общаясь с моими детьми, такой: «Что же в этой ситуации я хочу?»

Будьте последовательны в своих желаниях.

Если вы не проявите последовательности в своих желаниях, то дети непременно воспользуются вашей нерешительностью.

Когда Тайлер достиг возраста, в котором дети обычно спят всю ночь не просыпаясь, он, по непонятной для меня причине, продолжал вести себя ночью как грудной ребенок.

В то время мне приходилось много работать, и мои ночные посиделки, связанные с пробуждениями сына среди ночи, слишком утомляли меня. Однажды, убаюкивая Тайлера, я задала себе вопрос: «Может, я сама как-то способствую тому, что Тайлер просыпается среди ночи?»

В тот момент я осознала, что мои ночные встречи с сыном в столь поздний час были единственным временем суток, когда я могла побыть с ним наедине, не думая ни о чем другом и получая истинное наслаждение от этого общения.

1/1 я решила, что в течение следующего месяца буду

продолжать наши полночные свидания, а затем приучу его спать всю ночь не просыпаясь. В следующем месяце я построила свою работу и расписание так, что у меня появилось больше времени на общение с сыном в течение дня, И спустя месяц свершилось «чудо» — Тайлер стал спать всю ночь, как сурок.

Оказывается, дети умеют «читать» наши намерения, и поскольку я твердо решила, что больше не буду вставать среди ночи, Тайлер именно это и «прочел». Поэтому, если у вас существует проблема во взаимоотношениях с детьми, четко определитесь, чего вы хотите. Ваши дети непременно «прочтут» ваши намерения.

Не забывайте — вы тоже человек!

Важно найти в себе мужество признать несовершенство собственной натуры. Мы обычные люди, а это значит, что у нас могут быть те или иные ошибочные намерения или скрытые желания, мешающие достигать желаемого результата. Может быть, вы чересчур обеспокоены тем, любят ли вас ваши дети, и хотите убедиться в этом. Это затруднит проявление твердости во взаимоотношениях с ними, потому что тенденция уступить детям наверняка возьмет верх над вашей строгостью, например: «Ну ладно, я куплю тебе эту игрушку, только перестань плакать».

Может быть, вы придаете большое значение тому, чтобы вам беспрекословно подчинялись.

Еще одна причина, мешающая нам добиваться эффективного результата, — это желание ощутить собственную значимость. Очень приятно ощущать себя незаменимым. Представьте себя, говорящего своему начальнику: «Я решил уволиться». Ваш начальник умоляет вас остаться, объясняя, что с вашим уходом встанет вся работа. Вам будет приятно.

В воспитательном процессе мы тоже часто стремимся «заработать» подобное чувство.

А ведь мы незаменимы уже по своей природе, так как никто не заменит ребенку его родителей. Но мы зачастую предпринимаем суетливые попытки еще и еще раз доказать то, что ни в каких доказательствах не нуждается. Некоторым родителям становится обидно и горько, когда ребенок перестает быть беспомощным. Им кажется, что он уже не нуждается в них, и они не знают никаких альтернатив «жизни ради детей». Часто мы позволяем привлекать себя к абсолютно ненужному содействию детям, чтобы избежать более сложных «взрослых» проблем. Нам ведь проще завязать шнурки на туфлях, решить за детей, сколько им следует смотреть телевизор, и добиться, чтобы они вовремя вставали ' по утрам, нежели, скажем, решить, как открыть собственное дело.

Когда мы перекладываем все больше ответственности и обязанностей на наших детей, приходит чувство, будто мы уже исчерпали себя. Не поддавайтесь ему! Нужно искать другие пути самореализации. Сама жизнь вынуждает нас находить их для того, чтобы ощущать свою значимость. Нелегко отказаться от чувства незаменимости, которое приходит каждый раз, когда мы делаем что-то за своих детей. Однако наша миссия как раз и состоит в умении постепенно отойти от этих дел и позволить им жить самостоятельно. И это позволит им почувствовать уверенность в себе.

Жизнь все равно возьмет свое!

Однажды утром я везла своего пятилетнего сына по извилистой дороге, которая проходила мимо нашего дома, расположенного на обширном участке земли. Дом имел захудалый и неприглядный вид и явно требовал большого ремонта. Мой сын повернулся ко мне и сказал: «Мама, почему у тебя такое печальное лицо?» Такой вопрос он часто задавал мне, когда я впадала в уныние. Я сказала: «Мне что-то тревожно на душе». «Тревожно? А что тебя так беспокоит?» «Меня тревожит денежная проблема». И тут он спросил меня: «Мам, разве ты не знаешь, что жизнь все равно возьмет свое?»

Какой урок для меня! Вместо того чтобы довериться ходу развития самой жизни, мы часто понапрасну растрачиваем свою энергию, находясь в постоянной тревоге и выражая обеспокоенность по малейшему поводу. Ни одну проблему невозможно решить в тревожном и подавленном состоянии духа. Сколько раз мы поддаемся чувству тревоги, прежде чем убедимся, что проблема действительно существует. В большинстве случаев намного лучше «отложить» свою обеспокоенность до выяснения того, что же следует предпринять.

Если вас тревожит какая-то проблема в отношении своего ребенка, спросите себя: «Что можно предпринять, чтобы решить ее?» Потом приступайте к делу и смело доверьтесь ходу развития событий. **Избегайте вмешиваться в ход развития событий**

Для того чтобы правильно рассчитать ход развития тех или иных событий, вам нужно сделать все от вас зависящее в данной ситуации, а затем спокойно ждать конечного результата. Мы часто беспокоимся по поводу того, сможем ли мы контролировать результат. Но чем больше мы будем отстранены от результата, тем спокойнее будем относиться ко всему происходящему.

Без вмешательства в ход развития событий, вы получите поразительные результаты! Мой отец когда-то был хорошим гимнастом. И я тоже хотела посвятить себя этому виду спорта. Но так получилось, что я не пошла по его стопам. Когда у меня уж?

был свой сын, я очень хотела, чтобы он стал гимнастом. Но каждый раз, когда я просила его пойти на занятия по гимнастике, он отказывался. И я решила отступиться от своих притязаний. После того, как я полностью доверилась естественному ходу событий, он сам попросил меня записать его на занятия по гимнастике. Предупреждаю: вам нельзя терять надежду, что ваш ребенок сделает то, что вы хотите. Но не сразу, а потом...

Дети — наши учителя

Очень важно, чтобы мы уважительно относились к нашим детям. Помогает в этом умение видеть в них своих учителей. Дети дают нам бесценные уроки того, как любить без всяких условностей, сдерживать свой гнев, не таить обиды, находить свои радости в каждом прожитом дне. Замечали ли вы, что когда маленький ребенок злится, он просто дает выход своим чувствам, затем его злость бесследно проходит. А некоторые из нас научились только умело скрывать в себе это чувство, что приводит к депрессии, недовольству, а часто и к физическим недугам. Маленькие дети не держат в себе обид. У взрослых же все иначе. При первом удобном случае они припоминают давний неприятный инцидент и применяют его как оружие против своего обидчика.

Я использую своих детей в качестве «барометров», измеряющих мой внутренний душевный покой. Как правило, мои дети «ведут себя плохо» тогда, когда я сама теряю душевное равновесие. Поэтому, как только их поведение ухудшается, я «беру себя под контроль». И порой выясняется, что я слишком много работаю, и времени на себя почти не остается. Иногда это случается потому, что я недостаточно времени уделяю поддержанию благоприятной атмосферы в семье.

Еще в одном отношении ребенок может быть вашим учителем. Когда вы обнаружите, что реагируете на то или иное поведение ребенка с излишней опаской, то задумайтесь, не является ли ваше поведение проявлением собственных неразрешенных проблем. Например, когда мой сын начал проявлять вполне естественный повышенный интерес к половому различию, меня это сильно встревожило и расстроило. И тут я поняла, что оказалась затронута моя собственная детская проблема. Когда я была в его возрасте и делала первые шаги в исследовании «запретной» темы, мои родители узнали об этом и сильно пристыдили меня. Поэтому когда мой сын стал исследовать свой «запретный плод», то весь мой прежний стыд, не нашедший выхода в свое время, вылился наружу, и я с опаской отреагировала на его вполне нормальный интерес к этой области жизни.

Может быть, в детстве вам не разрешали злиться или плакать, поэтому, когда ребенок начинает вести себя подобным образом, вы невольно стараетесь пресечь такое поведение раз и навсегда. Призадумайтесь на несколько минут и оцените обстановку, в которой поведение ребенка вызывает у вас наибольшее раздражение. Примите во внимание все факторы, которые могут служить причиной вашей реакции: детская ревность, проявление злобы, плач, оценки в школе и успеваемость, домашние обязанности, денежная проблема или питание. Обнаружив, что ваша реакция связана с определенной жизненной ситуацией, спросите себя: «А как мои родители выходили из подобных ситуаций? Какие знания из этого я вынес для себя, когда был ребенком? Чему мне хотелось бы научить своих детей сейчас?»

• КАК СДЕЛАТЬ УВЕРЕННЫМ СВОЕГО РЕБЕНКА

Проявите уважение к душевному настрою вашего ребенка

Представьте себе, что душа ребенка — это ярко пылающий костер, разгорающийся все сильнее с каждым поленом, которое вы в него подбрасываете. А теперь представьте, что кто-то начинает засыпать этот костер песком. Что произойдет? В зависимости от количества песка и скорости, с которой он сыплется в костер, пламя начнет постепенно угасать или погаснет полностью. Это происходит и с нашими детьми. Мы необдуманно гасим пламя в душе ребенка своими придирками, ворчанием, окриками, шлепками, чрезмерной опекой или контролем, угрозами, обвинениями, замечаниями и наказаниями. Каждый раз, когда мы применяем все это, то невольно сдерживаем их душевные порывы. Когда дети еще маленькие, чувства переполняют их; они верят в то, что все могут; они безграничны в своих стремлениях. Если вы зададите вопрос группе детей детского сада: «Кто из вас верит, что сможет стать знаменитым врачом, ученым или президентом?», то почти все руки быстро и уверенно взметнутся вверх. Но вы спросите то же самое у группы подростков, и уже менее половины из них поднимут руки. Вот и большинство взрослых давным-давно забыли о своих детских мечтах. Что же произошло? Что загасило в нас пламя души? Подумайте об этом. К счастью, в ребенке такое пламя можно снова ярко разжечь, если вовремя поднести горящую лучину к костру его души. Для этого каждый день перед нами открываются сотни возможностей. Каковы же эти возможности?

Моменты подлинных открытий

Бездуховность и безразличие к чаяниям ребенка непременно влекут за собой отчужденность. Не проявляя истинного внимания, вы только сдерживаете душевные порывы своего ребенка и наблюдаете за ним со стороны, тем самым уклоняясь от

личного участия. Многие родители, находясь рядом со своими детьми, лишь обозначают свое присутствие, а их мысли витают где-то далеко.

Мы, взрослые, часто бываем настолько заняты собственными проблемами, что совсем не замечаем, как общаемся с детьми, и иной раз делаем вид, что слушаем их, в то же время продолжая размышлять о чем-то своем. Порой мы слушаем выборочно, то есть только то, что хотим услышать.

Очень важно выслушать ребенка внимательно. Это означает, что вслушиваться нужно не только в слова, но также следить за выражением его лица и положением тела.

По среднестатистическим данным, ребенок получает в день только 12,5 минуты на общение с родителями. Из этого времени 8,5 минуты родители отводят на разного рода наставления, замечания и споры со своими детьми. На доверительное дружеское общение остается всего лишь 4 минуты в день! Кстати, в среднем ребенок получает в день 432 негативных замечания и всего 32 позитивных.

Ужасающие статистические данные, не так ли? Вот почему так важно проникнуться духовным миром ребенка, познать таинства его души. Это поможет ему почувствовать свою значимость, ощутить вашу любовь и заботу о нем. А если дети в полной мере почувствуют такое отношение к себе, их потребность «вести себя плохо» отпадет сама собой. И для этого уже не потребуются долгие часы личного времени родителей. Достаточно в течение нескольких минут несколько раз в день оказывать им неформальное внимание, и дети просто поражают нас своим прекрасным поведением и успехами. Стоит поговорить с ними по душам и проникнуться их чувствами, и они часами будут увлеченно играть или заниматься каким-нибудь полезным делом.

Мать Тереза из Калькутты сказала…

«Кажется, все люди сегодня пребывают в ужасающей суете и тревоге… У наших детей остается очень мало времени на общение с родителями. У родителей не хватает времени даже на общение друг с другом, а ведь от того, какая у вас обстановка дома, зависит мир и спокойствие во всем нашем мире».

Дарите детям любовь без всяких условностей

Каждый раз, когда мы наказываем, угрожаем, обвиняем, подавляя в себе нашу любовь, мы вызываем у детей чувство страха. Страх разрушает духовное начало и заставляет детей ощущать свою неполноценность. Нам, взрослым, довелось в достаточной мере испытать подобное чувство на собственном опыте, чтобы иметь правильное представление о том, каким

разрушительным оно может быть. Детям необходимо почувствовать нашу любовь без всяких условностей; почувствовать, что им не требуется специально делать что-либо, чтобы заработать ее, — получать хорошие оценки в школе, прибирать в своей комнате и т. д. Многие из нас, уже став взрослыми, по-прежнему стараются быть любимыми за определенные «поступки» и «дела». Задайте себе такой вопрос: «Все ли я делаю для того, чтобы поступками моего ребенка Двигала любовь, а не страх?» Страх может стать причиной того, что дети постепенно оградят себя от ответственности и проявлений инициативы, все чаще и чаще прибегая ко лжи и обвинению других. Дети могут реагировать на страх двояко: «наступлением» или «отступлением». Они либо становятся слишком упрямыми и неподдающимися, либо, наоборот, — спасаются бегством, «забившись в угол». Страх порождает соперничество, драки, обособленность, враждебность, неуверенность и заставляет сосредоточиваться на недостатках. Страх наказания становится причиной того, что дети сдают свои позиции. Они становятся такими, какими их хочет видеть кто-то другой. Или же, вопреки себе, восстают против того, что хочет в них видеть кто-то другой.

С помощью безусловной любви мы вручаем нашим детям один из самых ценных подарков — умение сохранить в себе веру в жизнь.

Не понукайте, а действуйте

Вы знаете, что каждый родитель в среднем ежедневно предъявляет своим детям свыше 2000 беспрекословных требований? Что представляют собой беспрекословные требования? Это требования, предполагающие немедленное исполнение. Звучат они примерно так: «Вставай. Пора в школу. Оденься. Позавтракай. Убери за собой посуду. Почисти зубы. Причеши волосы. Накорми собаку. Заверни завтрак. Не забудь сделать уроки. Убери свои туфли. Собери игрушки. Выключи телевизор. Накрой на стол. Сделай уроки. Искупайся». Как же тут не «оглохнуть» от бесконечного потока поучительных речей?! Наши требования могут быть высказаны и в таком тоне: «Сейчас же сделай это, а не то хуже будет!» А теперь представьте, если бы ваш начальник так же обращался с вами на работе! Нетрудно догадаться, что вы бы тут же начали поиск новой работы. Наши дети не могут заняться поисками новой семьи. И когда они не могут выразить свои чувства, то эти самые чувства находят свое выражение в их поведении. Они становятся упрямыми и неподатливыми, начинают вредничать и слоняться без дела, забывать о своих домашних обязанностях.

Вместо пустых разговоров и напоминаний лучше сделайте дружеский шаг навстречу. Например, дайте своему ребенку расческу или зубную щетку с зубной пастой, если он забыл причесаться или почистить зубы. Вместе с ним составьте контрольный список его обязанностей и, если он еще не умеет читать, сделайте его в виде таблицы с рисунками, которую он может изготовить самостоятельно. И тогда в течение дня вы всегда можете вместе с ним заглянуть в этот список или таблицу, чтобы весь день напролет не донимать его бесконечными нотациями.

Одной маме надоело все время напоминать своим детям, что в их обязанности входит накрывать на стол к ужину. И она решила повлиять на них по-другому, В тот вечер, закончив готовить ужин, она выложила все продукты на стол, села и стала молча ждать, Вошли дети и спросили: «Чего мы ждем, мам?» В тот момент маме было гораздо проще высказаться в поучительном тоне: «Нам бы не пришлось ждать, если бы вы вовремя делали то, о чем я просила вас уже сотню раз!» Вместо этого мама кратко и ненавязчиво ответила: «Приборы и тарелки». Дети стремглав выбежали из комнаты и вернулись обратно, неся необходимые столовые приборы и посуду, и у мамы с тех пор не было в этом отношении никаких проблем.

Другая мама, чьи дети никогда не складывали на место без напоминания свою грязную одежду, просто заявила следующее: «С сегодняшнего дня я буду стирать только ту одежду, которая находится в корзине для грязного белья». Затем от слов она перешла к делу, и ту одежду, которая не попадала в корзинку, она оставляла нестиранной. Дети поняли, что от них требовалось, и следили, чтобы их грязное белье всегда находилось в корзине.

Избегайте часто требовать от детей то, что они вполне могут сделать самостоятельно. Вместо того чтобы найти разумное объяснение вашему требованию, ребенок может неправильно истолковать его значение, а именно: «Мне надо делать только то, что меня просят сделать». Повторяющиеся изо дня в день требования оставляют слишком мало возможностей для совершения самостоятельных поступков или действий. Если вы все же предъявляете какое-то требование ребенку, то делайте это проще, избегая нотаций и недовольства по поводу того, что он когда-то сделал или не сделал.

Ваши слова не должны расходиться с делом

Вам нужно обязательно делать то, что вы говорите. Отступая от своих слов, вы дадите своим детям повод думать, что родители только говорят впустую, а сами ничего не делают, и они непременно воспользуются вашим бездействием. Чем раньше вы

начнете действовать, тем раньше ваш ребенок осознает, что он переходит границы дозволенного.

Отец с двухлетним сыном зашли в магазин. Мальчик отстал от папы и стал блуждать взад и вперед возле входной двери. Папа забеспокоился, что маленького ребенка могут не заметить и случайно ударить дверью; к тому же ребенок мешал беспрепятственно входить в магазин.

Отец сказал: «Майкл, подойди сюда!» А мальчику казалось забавным вести себя так вызывающе, и, увлекшись суматохой у прохода, он делал вид, что не слышит отца. Папа снова потребовал от него; «Майкл, сейчас же иди сюда, или мы уходим!» Такое одностороннее общение продолжалось еще несколько минут без каких-либо перемен в поведении ребенка. Наконец папа взял его на руки и понес с собой к прилавку. Но, как только Майкл сумел вывернуться из крепких объятий отца, он тут же снова направился к двери. «Послушай, я не собираюсь повторять тебе одно и то же! Майкл, отойди от двери... Я же тебе уже тысячу раз сказал... МАЙКЛ!!!» — кричал отец из-за прилавка.

Папа никогда не сдерживал обещание уйти из магазина. Он не делал того, что, по его словам, собирался сделать. В этом смысле он просто обманывал Майкла.

Было бы намного эффективнее, если бы отец предоставил Майклу право выбора — остаться рядом с ним или покинуть магазин после того, как первая просьба отца была проигнорирована. Если бы ребенок никак не отреагировал на предоставленную ему альтернативу, папа мог бы взять его за руку и вывести из магазина. Тогда бы Майкл уяснил раз и навсегда, что папины слова не расходятся с делом.

Если же отец не хочет уходить из магазина, то ему не следует предоставлять Майклу такую альтернативу. Когда вы даете право на выбор, заранее зная, что сами не намерены действовать именно так, то ставите под угрозу доверие ребенка к себе. Ничем не рискуя, отец вполне мог бы сказать так: «Или ты постоишь здесь, рядом со мной, или я возьму тебя на руки, откуда ты сможешь наблюдать за тем, что покупают другие». В данном случае обе альтернативы были бы приемлемы для отца.

Имейте ясное представление об особенностях поведения вашего ребенка

Когда Тайлер переутомлялся, он становился очень раздражительным и занудным. Я знала, что мне в таком случае лучше не призывать его к порядку и не вступать в словесную перепалку, а ненавязчиво и как можно раньше уложить его спать. У некоторых детей такое поведение бывает связано с чувством голода, поэтому будьте внимательнее к поведению своего

ребенка, чтобы точно знать, балуется он или же просто испытывает физический дискомфорт.

Не заостряйте внимания на малозначительных проблемах

Концентрируйтесь на наиболее важных проблемах в поведении ребенка. Выделите одну из них и твердо следуйте намеченному плану, не отвлекаясь на то незначительное и второстепенное, что поджидает вас на каждом шагу. Нет смысла обременять себя и ребенка множеством второстепенных задач. Они могут стать непреодолимыми для вас обоих, если вы будете так «разбрасываться». К тому же, у вас будет меньше времени на доверительное общение со своим ребенком.

Чему нельзя научить

Нельзя научить самостоятельности, можно только предоставить возможности для того, чтобы ребенок ее проявлял. Другими словами, нельзя научиться плавать, сидя на берегу. Ребенок никогда не научится вовремя вставать по утрам, если мы день за днем будем будить его сами. Каждый месяц задавайте себе такой вопрос: «Что я сделал для того, чтобы мой ребенок сумел самостоятельно проявить себя в том или ином деле?» Например: «Я задумала научить сына стирать белье или решила позволить дочери самостоятельно пойти на прием к зубному врачу». Убедитесь, что дети вполне смогут справиться с той ответственностью, которую вы собираетесь возложить на них. Постепенный переход вашего ребенка к самостоятельности внесет много положительных перемен в его поведение и пройдет более естественно и безболезненно, чем, скажем, если вы дождетесь, когда ему стукнет шестнадцать или восемнадцать, и внезапно заявите следующее: «Ты ведь уже взрослый — поступай как знаешь!»

Особое внимание уделите тому, чтобы возлагаемая ответственность вселяла в ребенка уверенность в себе. Например, вместо того, чтобы говорить: «Пора бы тебе самому научиться стирать белье», скажите в поощрительном тоне: «Я заметил, что ты вполне прилично справляешься со всеми порученными делами самостоятельно. Думаю, что теперь ты сумеешь сам постирать свое белье». Избегайте вешать на ребенка ярлыки

«Я — не такой, каким сам себя считаю, я — не такой, каким меня считают другие, я — такой, каким себя считаю на основании того, что думают обо мне другие». Автор этого высказывания неизвестен.

Некоторые из ярлыков, которые навешивают на вашего ребенка окружающие, а иногда и сами родители, могут приклеиться к ним навсегда:

«Он бестолковый».

«Он лучше всех».
«Он трус».
«Она гениальна».
«Он из разбитой семьи».
«Он отстал в развитии».
«Она ничего никогда не видит».
«Он трудный подросток».
«У нее переходный возраст».
«Она хорошенькая».

Ярлыки, приклеиваемые к детям, загоняют их в жесткие рамки, выйти из которых потом чрезвычайно трудно. Они искажают их представления о себе и своих потенциальных способностях. Дети становятся такими, какими они себя считают на основании того, что думаете о них вы. Ярлыки могут стать удобной отговоркой как для вашего ребенка, так и для вас самих. А иногда вашему ребенку нужно будет добиваться большего, чем то, на что он способен, ведь его способности и умения уже предопределены. Как-то в школе мне довелось работать с ребенком, который с гордостью заявил: «Я — лучше всех!» Он как бы говорил мне следующее: «И тут уж ни вы, ни я ничего не сможем поделать!»

Помогите ребенку найти правильный для себя путь

Существуют четыре главных направления в сфере взаимоотношений, на основе которых у ребенка вырабатывается правильное мнение о себе. Если вы с пониманием подойдете к ним, то успех в том или ином деле вашему ребенку будет обеспечен. Вот эти направления:

1. Каким его видят родители.
2. Каким его видят родные братья и сестры.
3. Каким его видят ровесники.
4. Насколько успешным он чувствует себя в решении определенных задач.

Если вы обдумаете все эти факторы, то сможете дать правильную оценку тому, какие чувства испытывает ваш ребенок по отношению к себе. Когда у него что-нибудь не ладится в одном деле, вы можете компенсировать этот недостаток в другом. Один отец заметил, что его сын не совсем уверенно чувствовал себя в учебе, но зато выделялся успехами на занятиях по гимнастике. Тогда вместо того, чтобы сделать основной упор на изучении учебных дисциплин, отец сконцентрировался на том, чтобы помочь сыну достичь совершенства в гимнастике. Он не советовал сыну махнуть рукой на учебу, а сосредоточил внимание на том, в чем ребенок преуспевал, и таким образом реализовал истинные способности сына.

А другая мать, обратив внимание на то, что ее сын стал часто хулиганить и драться в школе, записала его на занятия по айкидо (одна из форм ведения боя, исключающая насилие над личностью). Сын выработал уверенность в себе и научился тому, как правильно отстаивать свои интересы, не доводя дело до драки.

Установите границы дозволенного в отношениях с детьми

Очень важно соблюдать и уважать нормы приличия в отношениях с ребенком. Как в физическом, так и в духовном плане. Если мы будем переступать границы дозволенного, наш ребенок не научится правильно строить свои взаимоотношения с другими людьми. У девочки, например, впоследствии могут появиться затруднения в умении дать решительный отпор навязчивому незнакомцу. Она может стать неразборчива в своих связях, потому что обычное сексуальное домогательство воспримет как признание в любви. Такого же рода «неприятности» случаются и с мальчиками, которые воспитывались в семьях, где границы дозволенного в отношениях с детьми были не установлены.

Мы переходим границы дозволенного, вторгаясь в сферу личной жизни наших детей, насильно принуждая ребенка делать то, что он не хочет. Мы его целуем, носим на руках, щекочем, хотя, может быть, все это ему неприятно, заставляем принимать лекарства и пищу. Все это — не что иное, как вторжение в личную жизнь ребенка. Заходить в комнату ребенка без стука — также одно из проявлений неуважения к его праву на личную жизнь.

Джеймс, которому было три года, отдыхал вместе с родителями на природе, и ему надо было переодеться. Он хотел сделать это так, чтобы его не видели, но не было места, где бы он мог уединиться. Отец попытался отговорить сына от необходимости искать укромное местечко, так как Джеймсу было всего-то три года. К тому же, с какой стати трехлетнему ребенку беспокоиться о том, что кто-то увидит его раздетым? К счастью, отец вовремя поймал себя на том, что поступает неправильно, достал большое полотенце и отгородил Джеймса от случайных глаз, пока тот спокойно переодевался.

Часто взрослые невольно нарушают границы дозволенного в отношениях с детьми. Моя подруга до сих пор хранит в памяти эпизод, когда в детстве она сломала ногу, и врачи разрезали ножницами ее брюки и колготки. Они сделали это, не объяснив ей, что происходит, и не спросив разрешения снять с нее одежду. Она по сей день помнит, какой испуганной и униженной чувствовала себя в той ситуации. Трудно бывает сказать, получает ли ребенок удовольствие от того, что его щекочут или целуют. Я

со своими детьми выработала условный сигнал, который мы используем, когда они хотят сказать, что с них довольно. Как только они говорят: «Остановись, пожалуйста», я тут же прекращаю это делать.

В отношениях с детьми мы переступаем границы дозволенного еще и тогда, когда вторгаемся в духовную сферу их жизни, заставляя насильно говорить то, чего они не хотят, или, не спрашивая у них разрешения, высказываем при посторонних такие вещи, о которых они когда-то поведали нам по секрету.

Следите за интонацией голоса

Интонация голоса имеет особое значение в общении с ребенком. Даже не вникая в смысл слов, только по интонации, он уже понимает, что вы хотите донести до него. Избегайте в разговоре грубых и резких выражений, не предъявляйте повышенных требований и, прежде всего, не подделывайте свой голос под голос ребенка. Когда вы так делаете, дети чувствуют себя униженными. В разговоре с детьми пользуйтесь словарным запасом, характерным для взрослых, и пусть дети почаще спрашивают у вас значения новых для них слов. Ведите разговор так, как будто вы беседуете с одним из ваших друзей.

Окажите влияние на формирование у вашего ребенка положительного самосознания

Вам знаком голос, существующий в вашем сознании? Голос, который говорит: «У тебя это недостаточно хорошо получается», «Все вышло довольно глупо» или, наоборот, говорящий следующее: «Ты можешь сделать это!», «Все вышло замечательно!» Такой голос нам известен под названием «внутреннего». То, что мы доносим до сознания наших детей, часто становится основой их внутреннего самосознания во взрослой жизни. Наши отрицательные реакции со временем скажутся на формировании у него негативного самосознания. Наоборот, одобрительное отношение к ребенку в конечном итоге сформирует у него положительное самосознание и высокое чувство собственного достоинства. Поэтому будьте предельно внимательными в общении с детьми и отдавайте себе отчет в том, как дети могут воспринять сказанное вами в их адрес. Например, одна мама привыкла ласково называть своего младшего ребенка «малюткой». Со временем она обнаружила, что такое обращение настолько глубоко вошло в сознание ребенка, что девочка почувствовала себя в определенной степени приниженной и беспомощной, обманув все мамины надежды. Поэтому лучше проверить себя, задавая своему ребенку вопрос: «Что ты чувствуешь, когда я...»

Поддерживайте порядок и соблюдайте определенный

режим

Какое громадное наслаждение мы испытываем, садясь за руль автомобиля! Ведь мы можем свободно поехать на нем, куда пожелаем, не прилагая для этого никаких сверхусилий. Однако без соблюдения правил дорожного движения поездка на автомобиле оказалась бы невозможной. Свобода, где нет порядка и ответственного отношения к делу, — не что иное, как анархия, при которой каждый может стать жертвой собственной неорганизованности. Важно ненавязчиво внушать детям уважительное отношение к порядку.

Они могут распределять свои дела и время на основе расписания, которого придерживаются в семье. Это не означает, что весь день должен быть строго расписан по часам и минутам. Обычно на каждой неделе есть два или три события, регулярно присутствующие в семейном распорядке дня (семейное собрание, генеральная уборка и т. д.). И вашему ребенку нужно самостоятельно решить, как не сорвать то или иное общее мероприятие. Например, в течение недели у каждого члена семьи может быть свое расписание и свой круг обязанностей, но каждый вторник вечером вся семья собирается вместе за ужином, причем, все обязаны явиться вовремя. Или каждую субботу в определенное время вы можете проводить семейные собрания, по окончании которых вся семья завтракает или обедает вместе.

Порядок в повседневной жизни способствует тому, что ребенок чувствует себя более уверенным.

Проявляйте уважение к их намерениям

Обычно плохое поведение появляется у детей неосознанно, другими словами, дети еще не отдают себе полного отчета в своих поступках. Если вы вовремя и ласковым тоном обратите их внимание на «непослушание», то они вполне могут понять, что действительно не стоит так себя вести.

Существуют слова, с помощью которых вы можете избавить ребенка от мучительного чувства своей вины и поддержать в нем уверенность: «Ты говоришь сейчас обидные вещи, но я знаю, что вообще-то ты не хочешь этого делать».

Например, если ваша дочь мучает кошку, можно сказать ей следующее: «Ты делаешь кошке больно. Я знаю, что ты не хочешь так себя вести, потому что обычно бываешь ласковой с ней. Может быть, ты хочешь что-то мне сказать?» А если вы сделаете ребенку замечание, сказав: «Прекрати обижать кошку!», то, скорее всего, плохое поведение дочери только «переметнется» на новую жертву или проявится по-другому.

Пусть ваш ребенок принимает решения сам

Нет ничего проще для нас, чем принимать решения за наших

детей. Мы думаем, что все знаем лучше их, и уверены в том, что они не способны принимать ответственные решения самостоятельно. Неправда! Когда наниматель подыскивает нового управляющего или руководителя, то одной из самых важных характеристик нужного человека является его способность принимать самостоятельные решения.

Какой ценный подарок мы можем преподнести ребенку, предоставив ему возможность принимать решения без нашей помощи! Вот пример.

Восемнадцатилетний сын попросил у матери разрешения пойти к другу в 9 часов вечера. Мама едва сдержала себя, чтобы не сказать: «Нет. ты еще не сделал уроки, и уже поздно». Вместо этого она «прикусила язык» и сказала: «Подумай, сколько времени тебе потребуется для выполнения домашнего задания и сколько, чтобы выспаться, а затем — решай сам».

Сын принял решение сходить к другу на пятнадцать минут, затем прийти домой и сделать уроки. Если бы мама поддалась своему первому намерению и высказала сыну свое недовольство, он бы воспротивился и пробыл у друга несколько часов. В результате того, что решение проблемы было предоставлено сыну, он сделал наиболее разумный выбор. От мамы в данной ситуации потребовалось только полностью положиться на него и поверить, что он примет правильное решение.

А это еще один пример, где ребенок решает сам, как ему поступить.

Перед тем как вместе пойти на похороны, к одной женщине пришла сестра. Семилетний племянник задал ей такой вопрос: «А что если я возьму с собой эти конфеты?» Тетя ответила ему: «Мы идем на похороны в дом, где очень тихо, чтобы проводить в последний путь близкого нам человека. Решай сам, как ты хочешь поступить». Мальчик поразмыслил немного, а затем сказал тете, что решил не брать с собой конфеты.

Тете гораздо проще было бы сказать племяннику просто «нет». Но она не пожалела времени, чтобы помочь ему представить последствия своего поведения и самостоятельно найти разумное решение. Мои родители, когда я стала подрастать, ни разу не говорили мне, в какое время я должна быть дома. Обычно они просто спрашивали: «В какое время ты придешь домой?» Они с уважением относились к моей способности принимать самостоятельные решения и отвечать за свои поступки. И я прилагала все усилия, чтобы никогда их не подвести. Я знала, что они доверяют мне, и не хотела обмануть их ожидания.

Не навязывайте свое мнение детям

Задумайтесь над тем, что мы иногда говорим своим детям.

«Не будь таким глупым!»

«Веди себя тихо».

«Сиди смирно».

«Почему ты не можешь быть таким, как твоя сестра?»

«Перестань плакать!»

«Как тебе не стыдно!»

«В нашей семье так не поступают».

«От тебя столько шума!»

«С тобой одна беда!».

«Ты думаешь только о себе!»

«Ты такой же, как твой отец!»

«Не грусти!»

Мы бесполезно тратим время, говоря детям, чтобы они не были такими, какие, как нам кажется, они есть. Более того — говоря им, чтобы они стали такими, какими мы хотим их видеть. Часто это кончается тем, что, став взрослыми, они, как и прежде, продолжают заниматься делом, которое их абсолютно не вдохновляет. Многие взрослые всю жизнь мечтают избавиться от безрадостной работы, которую они когда-то выбрали по воле родителей.

Отец хотел, чтобы его сын стал зубным врачом. А сын хотел стать музыкантом. И все же он вынужден был против своей воли пойти учиться на зубного врача. В колледже он по-прежнему оставался верен своему призванию и даже сумел переложить сложную стоматологическую терминологию на музыку, наигрывал ее на рояле и помогая студентам быстрее запомнить ее. Получив диплом стоматолога, сын отдал его своему отцу и уехал в Нашвиль, чтобы посвятить себя карьере музыканта.

Для сына важно было поступить так, как хотел его отец, но, к счастью, он не оставил свою прежнюю мечту. Однако отношения отца с сыном могли бы стать значительно лучше, если бы отец признал сыновний интерес к музыке, а не пытался «вылепить» из него что-то свое.

С уважением относитесь к мнениям ваших детей. Единство и сплоченность не могут возникнуть на однообразии мнений.

Помогите ребенку поверить в его интуицию

Однажды, как гром среди ясного неба, прозвучал для меня вопрос сына: «Мама, почему ты такая злая?» Он застал меня врасплох, и я ответила: «Я не злюсь». Но я покривила душой. Оказывается, мысленно я переживала конфликт с одним из своих сотрудников.

Интуиция не подвела моего сына, а я непроизвольно заставила его усомниться в ней.

Поэтому я сказала: «Ты прав, я злилась из-за того, что произошло у меня на работе. Спасибо, что ты заметил и помог осознать мне это».

Чрезвычайно важно говорить детям правду о том, что происходит в нашей жизни. Они невероятно чувствительны и проницательны. Порой мы не говорим им всей правды, чтобы оградить их от неприятностей. Но в том-то вся проблема и состоит, что им так или иначе все бывает известно, а их живое воображение часто усугубляет ситуацию.

У маленькой девочки умер дедушка. Мама, пытаясь уберечь дочь от переживаний, сказала ей, что дедушка просто надолго уснул. Вскоре после этого у дочки возникли проблемы со сном, потому что она не хотела бесконечно спать, как ее дедушка. Важно, чтобы мы говорили правду нашим детям о смерти и других болезненно воспринимаемых нами событиях. Рассказывая им о своих чувствах и взаимоотношениях с людьми, мы увеличиваем их «запас» доверия к нам. Дети знают намного больше, чем мы думаем, а мы иногда сбиваем их с толку, рассказывая всякие небылицы.

Дайте ребенку выразить свои чувства

Мы притупляем чувства детей, высказывая примерно следующее:

«Разве можно так ненавидеть свою родную сестру?!» «Как можно быть голодным, ты ведь только поел!» «Твоя мама уехала всего лишь на несколько дней, поэтому не надо печалиться».

«Большие мальчики не плачут».

«Это же не больно!»

«Ведь ты же не хочешь этого делать!»

Суждения подобного рода лишают ребенка права чувствовать то, что он действительно чувствует. Они учат его не доверять своему собственному мнению. Исследования выявили такую закономерность: если не давать выход своим чувствам, то они накапливаются в нас, и в конечном итоге могут стать причиной заболевания. Когда мы стараемся сдержать эмоции детей, то делаем это по одной простой причине — мы не в ладу со своими собственными чувствами. Поэтому, только находясь в контакте со своими собственными чувствами, мы будем более спокойно реагировать на то или иное выражение детских чувств.

Научите вашего ребенка умению самостоятельно добиваться желанной любви

Отдавая свою любовь другим, мы непроизвольно хотим испытать такое же ответное чувство. Но каждый из нас наделен индивидуальными особенностями, поэтому мы можем отдавать любовь не так, как хочет принять ее другой, близкий нам человек.

Например, мне очень приятно, когда кто-нибудь гладит меня по волосам, и я думала, что моему мужу это тоже нравится.

И только через несколько лет семейной жизни я узнала, что мои поглаживания по волосам были ему абсолютно безразличны, он не воспринимал их как проявление любви. Любовь к себе он чувствовал тогда, когда я говорила о своих чувствах к нему, Поэтому в течение многих лет совместной жизни мы невольно ощущали некий «пробел» во взаимоотношениях.

Нам не приходится рассчитывать на то, что другие безошибочно прочтут наши мысли и чувства. Поэтому важно научить детей умению самостоятельно добиваться желанной любви.

Существует способ, благодаря которому ваши дети смогут приобрести такое умение, — заведите в семье «конверты любви». У каждого члена семьи должен быть свой отдельный конверт. Изготовление и украшение таких конвертов может стать увлекательным занятием и для родителей, и для детей.

В конверт положите маленькие бумажные полоски, на каждой из которых напишите, кто и что должен сделать, чтобы вы почувствовали его любовь к себе. Например: «Папе. Почитай мне книгу», «Сестре. Погладь мои пятки», «Маме. Скажи что-нибудь приятное обо мне» и т. д.

Убедитесь, что просьба может быть исполнена в ближайшее время. Исполнение такой просьбы, как «возьми меня с собой в поездку», потребует времени, а любовь, как вам известно, в кредит не купишь.

Просьбы, связанные с покупками вещей, также не рекомендуются. Вы же не хотите, чтобы любовь вашего ребенка ассоциировалась с теми или иными покупками. Когда у вас или вашего ребенка испортится настроение и вам захочется почувствовать, что вас действительно любят, поднесите конверт любви кому-нибудь из членов семьи для того, чтобы тот извлек оттуда ваше сокровенное желание и тут же исполнил его.

К тому же это — великолепный способ избавиться от проблем, связанных с нежелательным поведением детей. Ведь теперь для того, чтобы привлечь к себе внимание, ребенку не нужно «вести себя плохо». Он может просто принести вам свой конверт и получить желанную любовь достойным образом.

Почаще напоминайте ребенку, что он играет большую роль в вашей жизни

Ребенку в какой-то степени удобно чувствовать себя «ребеночком», от которого ничто не зависит в окружающем мире. Это особенно характерно для подростков. Они склонны считать, что взрослые наделены почти неограниченной властью, а мысли,

чувства и поступки подростков не имеют для них никакого значения. Поэтому почаще напоминайте детям, что они играют существенную роль в вашей жизни. Например: «Ты знаешь, тот совет, который ты дал мне по поводу своей младшей сестры, оказался очень полезным. Я попробовал сделать так, как ты предложил: не обращаться с ней, как с малолетним ребенком. И знаешь, она стала гораздо послушнее и самостоятельнее!».

Укрепляйте детскую веру в мечту

Узнайте, каковы заветные желания вашего ребенка, и окажите ему поддержку в их осуществлении. Помогая детям воплощать желаемое в действительность, вы приучаете их к мысли, что мечты сбываются. Это дает им ощущение полноты жизни. Если мы отказываемся от своих мечтаний и надежд, то жизнь становится серой и в какой-то степени бессмысленной. У одного юноши была заветная мечта — играть в хоккейной команде на Олимпийских играх. Его отец приложил максимум усилий и стал владельцем ледового катка, который семья содержала на свои средства. Отец нанял тренера и подготовил хоккейную команду, игроком которой стал его сын. Вера отца в мечту своего сына дала юноше ощущение уверенности в себе.

Я не предлагаю вам бросить любимое дело ради ребенка. Но сделайте все, чтобы помочь и ему осуществить свои заветные желания. Существует множество дел, с помощью которых вы сможете укрепить веру детей в осуществление своей мечты.

Приучайте ребенка вкладывать в любое дело частицу собственной души

Когда ребенок справляется со своими обязанностями, мы иногда бываем настолько благодарны ему, что забываем приучать его вкладывать в любое дело частицу своей души. А произойдет это только тогда, когда вы будете в самое обычное дело вносить нечто свое, не предусмотренное заранее. Даже если этого никто не заметит, вы непременно испытаете в душе чувство удовлетворения. Пусть это будет даже какая-нибудь мелочь: например, поставить на стол цветы или свернуть салфетки необычным образом. Вкладывать в каждое дело частицу собственной души — это реальная возможность ощущать уверенность в своих способностях.

Почаще устраивайте «праздники вдохновения»

«Праздник вдохновения» можно устроить за обеденным столом, на семейном собрании, где угодно, в любом месте, в любое время. Это прекрасная возможность сосредоточиться на том, что мы любим друг в друге, а не на том, что нам не нравится в поступках близких людей. Для этого в импровизированный круг помещают кого-нибудь из членов семьи. Взявшись с ним за руки,

каждый поочередно говорит ему: «Я люблю в тебе...» Когда все закончат, «виновник торжества» сам высказывается по поводу того, что ему нравится в себе, а затем выбирает следующего члена семьи, приглашая его в середину семейного круга. И так далее... Поверьте, вы будете просто поражены атмосферой духовной близости, которая возникает на «праздниках вдохновения».

Действуйте так, будто ваш ребенок может справиться самостоятельно

Часто нам бывает проще сделать что-нибудь за своего ребенка, потому что, по правде говоря, мы умеем делать все гораздо быстрее и рациональнее. Но, поступая таким образом, мы лишаем его возможности познавать жизнь на собственном опыте. Если ваш ребенок пытается надеть ботинки и говорит вам: «Я не умею», а вы знаете, что раньше он справлялся с этим сам, улыбнитесь и выйдите из комнаты. Ни в коем случае не упрашивайте его и не стойте у него «над душой».

Вы дадите ребенку ощущение, что в него верят, а это чувство способно подтолкнуть его к совершению таких поступков, которые он считал непосильными для себя.

Убедитесь, что у вашего ребенка есть определенные обязанности и он вносит свой вклад в семейные дела.

Один из лучших способов помочь ребенку ощутить свое достоинство — дать ему как можно больше возможностей, чтобы принести пользу всей семье. По возможности, меньше загружайте его «делами низкого достоинства», такими как вынос мусора и уборка грязи за собакой. Включайте в его обязанности составление семейного бюджета, покупки или приготовление пищи. Пусть ребенок знает, насколько важен его личный вклад в семейные дела. Сразу переходите от слов к делу

Иногда мы, доведенные до белого каления, прекращаем возмутительное поведение детей с помощью таких высказываний, как «нельзя», «перестань», «прекрати», «успокойся» и т. д.

Если ребенок не идет навстречу вашей просьбе, немедленно переходите от слов к делу. Когда вы говорите «прекрати», а ребенок продолжает в том же духе, тотчас же сделайте так, чтобы он не смог вести себя подобным образом. Например, если на вашу просьбу перестать стучать игрушкой по столу, ребенок продолжает это делать, то ласково заберите у него эту игрушку, и вам не понадобится бесконечно повторять ему одно и то же.

Избегайте говорить ребенку «нельзя»

Мы очень часто говорим детям «нельзя» и редко — «можно». От этого не становится легче ни нашим детям, ни нам самим. Слишком много раз мы произносим «нельзя» по поводу того, что на самом деле не очень-то важно. Поэтому лучше спросите себя:

«Что для меня важнее — позволить ребенку познать неизведанное или сохранить в доме порядок?» Вместо того чтобы говорить: «Нельзя рисовать на стенах», скажите следующее: «Стены — не для того, чтобы на них рисовали. Вот тебе бумага».

Сравнения порождают соперничество!

Сравнения порождают соперничество среди детей и вызывают у них излишнюю тревогу. Иногда в результате этого они перестают нравиться самим себе. Ощущение, что им надо доказать, что они не такие, какими их считает кто-то другой, заставляет их отказываться от собственных интересов, «подгонять» себя под некий стандарт, под «правильность». Подчеркивайте личные заслуги детей без сравнения с заслугами других

Приучайте ребенка ставить перед собой собственную цель и делать все, от него зависящее, чтобы достичь ее. Спрашивайте его примерно так: «Все ли ты сделал, что от тебя зависело?», а не так: «Ты это сделал лучше, чем другие?» Когда заслуги вашего ребенка не ставятся в сравнение с заслугами кого-то еще, он гораздо охотнее делает все, что от него требуется. Это также поможет избавить его от чувства разочарования в случае, если кто-то окажется лучше, чем он. А такой всегда найдется. Пусть ваш ребенок получает удовлетворение от того, что он делает сам, а не от того, в чем он может превзойти другого.

Поощряйте в своем ребенке полную самоотдачу в любом деле

Многие из нас научились жить спустя рукава, не выкладываясь «на все сто», чтобы добиться желаемого. Поощряя в ребенке полную самоотдачу в любом деле, мы помогаем ему испытать чувство гордости за добросовестно выполненную работу. Он начинает понимать, что недостаточно быть в этой жизни «простым прохожим» или «наблюдателем».

Сумейте подвести своего ребенка к самостоятельному выполнению задания

Вместо того чтобы говорить ребенку: «Позволь мне это сделать», лучше научите его с помощью наводящих вопросов поразмышлять над тем, как можно самостоятельно прийти к успеху в том или ином деле. Например: «Я заметил, как в прошлый раз ты делал… и у тебя довольно хорошо все получилось. Как ты думаешь, может быть, и на этот раз у тебя это получится?»

Стихийное недовольство

К сожалению, первая реакция на плохое поведение ребенка, как правило, указывает на наше неодобрительное отношение к нему. Родители зачастую выражают свое недовольство,

высказываясь примерно так: «Джонни, что с тобой происходит? Как ты мог такое сделать?» Такое импульсивно выраженное разочарование может только закрепить в его сознании уже существующее представление о своей неполноценности: «Я все-таки ни на что не гожусь. Я не знаю, как мне найти себя в каком-нибудь деле, приносящем пользу. На меня обращают внимание только тогда, когда у меня что-то не получается».

Сдержите первый порыв высказать ребенку свое недовольство. Отреагируйте так, чтобы помочь разочарованному ребенку снова обрести веру в себя.

Я уверена, что каждый из нас остро нуждается в доброте и поддержке, что только с помощью доброжелательных взаимоотношений можно выработать правильное самовосприятие и установить в семье атмосферу согласия и духовного единства.

Поощряйте сам поступок, не расхваливая того, кто его совершает

Вместо того чтобы расточать ребенку бесконечные комплименты, выражайте признательность за его конкретный вклад в то или иное полезное дело. Пользуйтесь примерно такими высказываниями: «Ты здорово помог мне в мытье посуды. Вместе с тобой мы сделали эту работу намного быстрее», вместо таких: «Сегодня ты была хорошей девочкой». Ваша конкретность в словах вдохновляет ребенка на дальнейшее сотрудничество с вами.

Расхваливая ребенка, вы непроизвольно делаете его зависимым от поощрений. Причем, у него может возникнуть ощущение, что любой его поступок непременно должен получать одобрение. И напротив, ваше доброе, подбадривающее слово, относящееся к самому поступку, заставляет ребенка сосредоточиться на том, что он чувствует сам по этому поводу (внутренний фактор поощрения).

Используйте такие фразы: «Похоже, что ты получил удовольствие, рисуя эту картину», а не такие как: «Ты хороший мальчик».

Этот воспитательный прием помогает ребенку ощутить свою полезность, уверенность в своих силах и способностях к творчеству.

Подчеркивайте личную заинтересованность ребенка в его поступках

Когда вы хотите поощрить ребенка за то, что он уже совершил, лучше всего делать это так, чтобы подчеркнуть его личную заинтересованность в этом поступке. Например, если ваша дочь приносит из школы хорошие отметки, скажите: «Похоже, что учеба доставляет тебе удовольствие» или «Должно

быть, твоя учеба идет тебе на пользу». Такие слова намного эффективнее, чем фразы типа: «Я уверена, что с такими отметками ты превосходишь всех учеников в классе», или «Ты у меня такая умница», или «Я по-настоящему горжусь тобой».

Если вам не удастся пробудить в ребенке личную заинтересованность в своих действиях, то со временем единственным стимулом того, чтобы что-либо делать, для него может стать поощрение окружающих, то есть внешний фактор.

Девушка в возрасте чуть более 20 лет никак не могла выйти из состояния депрессии. Спустя несколько месяцев после того, как у нее умер отец, ее отчислили из колледжа за неуспеваемость и, забросив все домашние дела, она проводила большую часть времени в полном бездействии. А вообще-то она всегда выделялась примерной учебой. Ее хорошая успеваемость имела определенный смысл: она поступала так в угоду отцу, исключительно ради того, чтобы он мог ей гордиться. Смерть отца унесла с собой и мотивы позитивного поведения дочери. Находите малейший повод для поощрения

Часто, когда мы бываем сердиты или ребенок выводит нас из себя, очень непросто подобрать нужное слово, способное изменить ситуацию и воодушевить ребенка. Иногда приходится в буквальном смысле слова «откапывать» даже самую «ничтожную малость». Доктор Дрейкурс был мастером в этом деле.

Учитель начальных классов позвал Дрейкурса на свой урок. Взглянув на письменную работу одного из своих учеников, учитель стал выражать свое недовольство по поводу ужасного почерка ребенка прямо в его присутствии: «Посмотрите на это безобразие! Вы когда-нибудь видели такой отвратительный почерк? В этой письменной работе просто ничего нельзя прочесть!» Дрейкурс повнимательнее посмотрел на работу и, улыбнувшись автору писанины, сказал, указывая в тетради на единственную разборчиво написанную букву: «Не знаю, но я вижу здесь довольно красиво написанную букву "О"». Как потом оказалось, такой отзыв положительно подействовал на ребенка.

Своевременно указывать ребенку на то, что у него хорошо получается, — весьма эффективный способ воспитательного воздействия. Если же вы будете выискивать в его поступках только недостатки, то у него может пропасть всякая охота что-либо делать или же он займет оборонительную позицию.

Поощряйте, но делайте это искренне

Одна мама, применяя поощрение, пыталась добиться того, чтобы ее сын перестал мочиться в постель. Однажды она сказала ему: «Какой ты у меня молодец, в этом месте твоя постель осталась совершенно сухой». Неискренность матери мальчик

воспринял по-своему. Он сказал: «Этой ночью я не оставлю это место сухим!»

Убедитесь, что в вашем поощрении отсутствует элемент подтасовки фактов. Например: «Ты просто мастер наводить порядок, почему бы тебе не прибраться наконец в своей комнате?» Дети чрезвычайно восприимчивы к лицемерию взрослых. Поэтому избегайте выражений, звучащих фальшиво.

Используйте язык вашего тела

Подбадривая ребенка, следите за тем, чтобы и ваше тело показывало ему, какие чувства вы испытываете. Разговаривая с ребенком, наклонитесь, чтобы поравняться с ним. Подойдите поближе к нему. Не кричите ему через всю комнату. Положите руку ему на плечо. Сделайте что-нибудь подобное, располагающее к более свободному и непринужденному общению. Почаще улыбайтесь, ведь улыбка поможет ему почувствовать, что вы его цените и любите таким, какой он есть. Эти советы могут показаться банальными, но порой поражает тот факт, насколько мало внимания мы уделяем таким, казалось бы, незначительным, но очень важным вещам.

Воспользуйтесь своими недостатками

Иногда дети ощущают себя карликами в мире всемогущих великанов. Они склонны переоценивать способности родителей (некоторые, те, что помладше, считают своих родителей эталоном во всем) и недооценивать собственную значимость. Для того чтобы нейтрализовать такие ощущения, не нужно бояться говорить с ними о ваших собственных ошибках и неудачах, стараясь придать разговору в целом позитивную окраску. Разговаривая с ребенком о своих трудностях и о том, как вы с ними справляетесь, вы даете ему понять, как важно делиться собственными проблемами, чтобы разрешать их совместными усилиями родных и близких. Постепенно и дети вырабатывают в себе умение говорить правду без боязни показаться несовершенными.

Если, допустим, ваш приятель просит вас в чем-то помочь, то вы, по всей вероятности, согласитесь, так как это дает вам шанс ощутить свою полезность. Тем не менее, мы склонны недооценивать это чувство в наших детях, всячески избегая просить их о помощи. Воспользуйтесь своими неудачами и недостатками. Применяйте их, чтобы помочь детям ощутить уверенность в себе, отбросьте мысль, что они не способны нам в чем-либо помочь.

Можно добиться очень многого, если мы будем относиться к детям так же, как к друзьям.

Незадолго до открытия сезона в детском лагере нам позвонил

отец, предварительно записавший двух своих сыновей в этот лагерь. Он рассказал нам, что его предприятие претерпело серьезный финансовый кризис и он лишился средств, на которые рассчитывал отправить своих мальчиков в лагерь.

Мы уже раньше встречались с этой семьей и давали родителям советы, как можно уменьшить нежелательное соперничество между сыновьями. По телефону отец сказал нам, что советы дали замечательные результаты. Оба мальчика хорошо успевали в школе. Они с нетерпением ждали той минуты, когда поедут в лагерь. Это как раз и беспокоило отца. Он думал, что все Прежние успехи детей могут сойти на нет, когда он скажет, что ему не по карману отправить их в лагерь. Отец хотел, чтобы мы посоветовали ему, как правильно преподнести неприятное известие сыновьям. Мы предложили, что вместо обычных слов: «У меня нет средств для вашей поездки в лагерь», ему следует обратиться к ним за помощью.

Спустя три дня он нам позвонил. И сообщил, что сказал детям следующее: «Ребята, я совершил ошибку и потерял довольно крупный заказ. По этой причине у нас некоторое время будут проблемы с деньгами, Может быть, у вас есть какие-нибудь свои соображения, которые помогут нам быстрее решить эту проблему?»

Ответная реакция мальчиков просто поразила отца.

«Они сами добровольно отказались от поездки в лагерь», — сообщил он. Кроме того, ребята предложили свою помощь — следить за тем, чтобы в целях экономии в квартире вовремя отключался ненужный свет, и выразили готовность поработать разносчиками газет, а свои заработки вносить в бюджет семьи. «Но, — сказал отец, — самая главная польза в том, что их искреннее стремление помочь сделало для меня саму проблему не столь тягостной. Моя семья оказала мне огромную поддержку. Я совершил большую ошибку, однако это ни в коей мере не помешало нам стать ближе и роднее, чем когда-либо».

Доводите до вашего ребенка только ту информацию, которую он способен осмыслить

Одну из родительских обязанностей можно сравнить разве что с функцией решета или фильтра. Важно, чтобы через наш «фильтр» не проникала такая информация, которая может только напугать ребенка. Информация, которая будет выходить из нашего «фильтра», должна нести в себе жизнеутверждающий заряд, способный сделать нашего ребенка уверенным в себе.

Например, вы ведь не будете спрашивать двухлетнего ребенка: «Чем бы ты хотел питаться на этой неделе?» Для него решение подобного вопроса еще «не по зубам». Но возможен и

такой вариант: «Что бы ты хотел покушать сегодня — горошек или морковку?» В данном случае вы намеренно ограничиваете его выбор, чтобы ребенок самостоятельно мог принять решение. Более того, таким образом он выработает в себе ощущение, что «все, что происходит со мной, зависит от меня».

Становясь старше, ребенок должен получать от вас альтернативы, подразумевающие все более высокий уровень его собственной ответственности.

Недооценка

Когда ребенок жалобно говорит, что он не может сделать то, что до этого уже делал, избегайте уступать его просьбам сделать что-то за него.

Нейт пытается завязать шнурки на своих туфлях. Раньше у него это уже получалось, но он опять настойчиво повторяет: «Мама, я не могу!» Мама говорит ему ласково: «Я думаю, ты справишься с этим». Она дарит Нейту свою улыбку и выходит из комнаты.

Мама своими словами и действиями дала понять сыну, что верит в него. В таких ситуациях мы советуем вам выходить из комнаты. Так будет намного проще избежать лишних уговоров и ненужной раздражительности.

Главной ошибкой, отбивающей в детях охоту сделать что-либо, является наша недооценка их потенциальных возможностей.

Маме очень трудно было заставить своего трехлетнего сына Эдама приходить со двора домой на обед. Они жили в доме, на заднем дворе которого находилась огороженная детская площадка для игр. Каждый раз. когда мама приходила туда за ним, чтобы отвести домой, мальчик начинал упрямиться, и она ничего не могла с-ним поделать. Обычно все заканчивалось тем, что она силой брала на руки своего пинающегося и пронзительно визжащего ребенка и несла его домой. И вот мама решила применить новый подход к этой проблеме. На следующий день она пришла на площадку, где играл ее сын. Обняв Эдама, она сказал ему: «Пора обедать». Затем не спеша отправилась домой. Мама надеялась, что Эдам последует за ней, но он даже и не подумал. Она все же пришла домой и принялась было за еду, как неожиданно услышала стук в дверь. Это был ее сын.

К великому удивлению мамы, Эдам сам добрался до лифта и безошибочно нашел свою квартиру. Он попросил кого-то открыть ему дверь, забрался в лифт, нажал на кнопку третьего этажа и нашел там свою квартиру. Мама сказала, что с тех пор Эдам приходил на обед самостоятельно.

Иногда наши дети пользуются тем, что мы их недооцениваем.

Одной маме удалось услышать, как пятилетняя сестра инструктировала своего трехлетнего брата, что надо делать, чтобы получить от мамы желаемое. Пятилетняя девочка давала такой совет: «Проси ее, когда она спешит куда-нибудь. Или проси ее, когда она разговаривает по телефону. А если не получается, уходи, сделай печальный вид. И тогда наверняка она даст тебе то, что ты хочешь».

Часто родители жалуются, что дети никак не хотят вставать утром и опаздывают в школу. В данном случае я рекомендую приучать детей пользоваться будильником. Порой родители противятся этому совету, утверждая, что ребенка не может разбудить и будильник. Однако парадокс в том и состоит, что эти же самые дети легко пробуждаются в субботнее утро, чтобы не проспать «мультики» по телевизору. И еще одно возражение, которое мне доводилось слышать от родителей: «Наши дети еще не знают, как определять время по часам».

Вот какую интересную историю по этому поводу поведала нам одна мама о своем (как она полагала) наивном ребенке.

«Я сказала своей двухлетней дочке, что хотела бы в течение часа, с 12.00 до 13.00, заняться своими делами и, чтобы она не мешала мне, попросила ее побыть в своей комнате. Она согласилась вздремнуть или поиграть там, пока я не освобожусь. Все началось с того, что она каждые пять минут выходила из своей комнаты и спрашивала: «Мама, еще не прошел час?» Это стало надоедать мне, так как рушились все мои планы. Я решила дать ей будильник и показала, как определить по циферблату час дня. Ну вот, подумала я про себя, теперь полный порядок. Но не успела я и шагу ступить, как услышала от своей дочери следующее: «Посмотри, мама, уже один час». В руках она держала часы. Она не обманывала меня, часы действительно показывали час дня. Моя двухлетняя девочка не только научилась определять время по часам, но и переводить стрелки!»

В следующий раз, когда вы поймаете себя на мысли, что ваш ребенок еще не способен на тот или иной поступок или что-то недопонимает, пересмотрите свое мнение на этот счет. Пусть ваш ребенок развеет это сомнение. Для вас это может стать приятной неожиданностью! Ошибаться — значит познавать жизнь

Когда ваш ребенок ошибается, избегайте делать ему замечания. Это заставит его впоследствии скрывать свои ошибки, обманывать или сваливать вину на других и опасаться рисковать.

Нам, родителям, свойственно оберегать детей от совершения ошибок. Когда они все же ошибаются, мы часто "упрекаем их за это или сами стараемся решить их проблемы. Иногда мы даже жалеем ребенка, который сделал ошибку, и, в результате,

начинаем утешать: «Все нормально, мама сама все уладит». Такие методы не научат нашего ребенка отвечать за свои ошибки. Ошибки играют существенную роль в познании мира и являются неотъемлемой частью самой жизни. Не ошибается только тот, кто ничего не делает.

Я предлагаю вам пять советов, сводящих к минимуму значимость совершаемых ребенком ошибок и повышающих пользу, которую ребенок может из них извлечь.

1.* «В *следующий раз…»Если у ребенка что-то не получилось, особое значение придавайте тому, как это можно сделать в следующий раз. Чрезмерная озабоченность по поводу того, что уже произошло, только заставит ребенка искать оправдания. А сделав особое ударение на то, как это можно сделать в следующий раз, вы закладываете основу самосовершенствования ребенка. Он поймет, что отказ от задуманного или сваливание своей вины на других не приведут к решению проблемы.

Вы вряд ли научите своего ребенка делать что-либо правильно, если будете говорить ему: «Ты такой неловкий, что даже не можешь налить себе в стакан молока, не расплескав его». Или бросать на него взгляд, полный пренебрежения по поводу его неудачи. Более эффективной ответной реакцией может быть такая фраза: «Как, по-твоему, лучше держать пакет, чтобы в следующий раз молоко не пролилось мимо стакана?»

***2.Отделяйте поступок от того, кто его* совершает.** Свое недовольство выражайте таким образом, чтобы помочь ребенку осознать, что дело не **в** том, что вы не любите его, а в том, что вас не устраивает его поведение:

«*Я сержусь на тебя, когда ты забываешь о своих домашних обязанностях», а не так: «Ты — плохой мальчик».*

3.Предоставьте вашему ребенку еще один шанс. Это даст ему понять, что вы верите в то, что он может улучшить свои действия.

«Вчера, обедая в общей комнате, ты оставил после себя беспорядок! Сегодня я не разрешаю тебе там есть, а завтра — можешь снова попробовать».

4.Риск — благородное дело. Сколько стоит сегодня куриное яйцо? Наша чрезмерная опека может пагубно отразиться на воспитании ребенка, и он перестанет доверять самому себе. Наш риск часто компенсирует конечный результат, и разбитое яйцо вам обойдется намного дешевле, чем постоянные исправления одной и той же ошибки ребенка. Ведь профилактика болезни намного дешевле ее лечения. *Скажите лучше так:*

«Джессика, выложи, пожалуйста, эти яйца в холодильник», а не так: «Ни в коем случае не трогай эти яйца. Ты можешь разбить

их».

5.*Задавайте вопросы.* Спокойно и ласково задавайте вопросы, которые помогут вашему ребенку понять причину его неудачи и самому догадаться, как следует сделать это правильно: «Что нового ты узнал для себя? Что ты сделаешь по-другому в следующий раз? Что произойдет, если...» Делайте это в ненавязчивой форме, без претензий на то, что вы хотите преподать ребенку урок.

Кому из нас доставляет удовольствие быть свидетелем неудач наших детей? Тем не менее, мы порой даем им столько разных указаний, как уберечь себя от неудач, что это, в конце концов, просто сбивает их с толку. Часто мы ставим под сомнение их способность сделать что-то успешно без нашей помощи.

Не всегда можно дать ребенку такое напутствие, которое убережет его от возможной неудачи и в то же время поможет почувствовать себя увереннее. Наводящими вопросами сориентируйте их так, чтобы они сообразили, в чем причина первой из неудач: «Как ты думаешь?» и «А что произойдет, если...» Помогая детям развивать чувство уверенности в их способностях, мы можем свести до минимума ошибки и неудачи.

Привычки

Еще один способ помочь ребенку избавиться от нежелательного поведения — это свести до минимума значение вредной привычки. Нет такой привычки, которая бы не несла в себе определенную цель, а излишняя суета по поводу вредной привычки никоим образом не влияет на саму цель поведения, связанного с ней.

Отец с матерью были очень обеспокоены тем, что их трехлетняя дочь постоянно сосала свой большой палец. Они всячески пытались отучить ее от этого уговорами, замечаниями и даже подарками, но привычка сохранялась. Дошло до того, что родители попробовали намазать ее палец горьким перцем, а девочка тут же вопреки всему вызывающе сунула палец в рот и, вытаращив глаза на родителей, снова принялась его сосать.

Родителям не нужно было бороться с привычкой дочери сосать палец. Настоящая проблема заключалась в том, что их ребенок преследовал ошибочную цель борьбы за сферу влияния, и сосание пальца в этом случае было свидетельством самоутверждения ребенка. Как только родители поняли это, они спросили дочь, хотела бы она бросить эту привычку, и она уверенно сказала, что хотела бы. Тогда они вместе решили, что, как напоминание их уговору, будут привязывать к пальчику яркую ленточку. Каждое утро дочь, по собственному желанию, выбирала цвет ленточки, которая должна была украшать ее

пальчик в течение дня.

Жалость — плохой помощник

Если вы будете жалеть ребенка, то он приучится решать свои проблемы, вызывая к себе вашу жалость. К тому же это — окольный способ вовлекать других в решение собственных проблем. Это может привести к тому, что, став взрослым, ваш ребенок будет использовать в собственных интересах свое подавленное состояние.

Перестаньте отнимать у ребенка его самостоятельность!

Ваша чрезмерная опека может только навредить ребенку. Все мы любим своих детей и не хотим видеть их страдающими. Но, всячески ограждая их от дел, мы оказываем им медвежью услугу.

Несмотря на то, что такие акты милосердия благотворно влияют на наше чувство собственной значимости, они уводят детей от реальной жизни. Чрезмерная опека закладывает в сознание ребенка информацию о том, что окружающая жизнь полна опасностей и что он нуждается в человеке, способном защитить его, взять под свое крыло. Наши дети становятся старше, и с годами найти такого человека бывает все труднее и труднее. Вы когда-нибудь видели, как вылупляется из яйца птенец? Ему в буквальном смысле слова приходится «полностью выкладываться», чтобы пробить скорлупу и выйти из нее. Так и хочется разбить скорлупу и помочь ему выбраться. А знаете ли вы, что если вскроете скорлупу за него, то птенец погибнет? То же самое происходит и с бабочкой, изо всех сил старающейся выйти из кокона. Борьба дает этим созданиям дополнительные силы для того, чтобы осуществить свое право войти в жизнь.

Однажды я пригласила восьмилетнего сына подруги в бассейн. Мальчик страдал хронической болезнью ушей, связанной с низкой сопротивляемостью инфекциям, и ему приходилось надевать на уши специальные наушники, чтобы обезопасить себя во время плавания. Когда мы пришли в бассейн, он попросил меня надеть ему наушники, так как это всегда делала за него мама. В ответ я улыбнулась, ласково положила свою руку ему на плечо и сказала: «Я думаю, что ты сам сообразишь, как это сделать».

Он посмотрел на меня удивленно, принялся хныкать и жаловаться на то, что не знает, как это делать. Вместо того чтобы прийти к нему на помощь, я промолчала. Тогда он начал изо всех сил стараться надеть наушники, роняя их на пол и прикладывая к ушам обратной стороной. Наконец ему удалось сделать это правильно, и ощущение невероятной гордости отразилось у него на лице. С тех пор он всегда справлялся с этим самостоятельно.

Избавьте ребенка от унижений

Временами, когда родители чувствуют, что их усилия подчинить себе ребенка ни к чему не приводят, они прибегают к авторитарным методам воздействия, умаляющим чувство собственного достоинства ребенка.

«Если ты не прекратишь писать в штаны, я заставлю тебя носить в школу подгузники!»

«Почему ты всегда оставляешь после себя ужасный беспорядок? Ты такой неряха!»

«Ты никогда не приходишь вовремя. А теперь оставь своих друзей и сейчас же иди домой!»

Унизив ребенка, мы, может быть, и добьемся от него того, чего хотели, но это будет только временным явлением. Побочные эффекты унижения — неуверенность в себе, желание отомстить и недоверие к нам. Они проявляются особенно сильно, когда мы унижаем детей в присутствии их друзей. Будьте осторожны в использовании таких слов, как «всегда» и «никогда». Они являются преувеличенными и основательно портят наши отношения с детьми.

Не так уж важно быть таким, как все

Когда мы пользуемся сравнениями, чтобы объяснить причины нашего недовольства плохим поведением ребенка, то непроизвольно заставляем его почувствовать, что от него все равно не будет никакой пользы до тех пор, пока он не станет соответствовать тем требованиям, которые мы ему предъявили. Или он может почувствовать примерно следующее: «К чему все это? Я все равно не смогу этого сделать. Не лучше ли мне вообще оставить эту бесполезную затею?»

Сравнения, как вы уже знаете, порождают соперничество, а соперничество делает людей противниками. Оно вызывает в нас постоянное стремление доказывать самим себе или показывать, что мы в чем-то лучше других. Мы мало задумываемся над тем, что же делает нашу жизнь радостной и увлекательной.

Родители часто спрашивают: «Если я не научу своего ребенка отстаивать собственные интересы, как же он сумеет выжить в этом жестоком мире?» Ребенок, которого научили выручать других, а не соревноваться с ними, имеет больше шансов на выживание. Он менее зависим от внутренней потребности всегда быть лучше других или любой ценой побеждать соперников, а кроме того, склонен более реально подходить к оценке собственных способностей. К тому же он практически не боится ошибок, менее подвержен страхам, и если у него что-то не получается, то он намного легче переносит свои неудачи. Если вы будете постоянно стремиться быть лучше других, то никогда не обретете душевного покоя, потому что никогда не достигнете

поставленной перед собой цели. Один из приятелей как-то сказал мне: «У меня все наладится, как только я превзойду соперников». Другими словами, он целился в бегущую мишень, попасть в которую ему было не суждено никогда.

Существует еще один способ свести до минимума соперничество между детьми — каждый раз подчеркивать преимущество коллективного труда и умение прийти на выручку своему товарищу в трудную минуту. «Давайте посмотрим, чего мы сможем добиться, действуя сообща. Какую пользу вы извлекли для себя, ребята, в совместной работе?» Это поможет переориентировать стремление детей любой ценой превзойти сестер или. братьев. Коллективные игры, основу которых составляет желание помочь друг другу, — также надежный способ приобщения детей к совместной деятельности.

В нашем летнем-детском лагере мы играли в одну из таких игр под названием «Задний мостик». Складывали на земле большую кучу спальных мешков, а двое детей, оперевшись спинами, поддерживали друг друга, стараясь сохранить при этом устойчивое положение. Затем они должны были пройти боком через нагромождение из спальных мешков. После небольшого смятения, вызванного несколькими падениями, коллективные усилия детей неизменно приводили к развитию нового умения — действовать совместно, выручая друг друга.

Развлечение — это личное дело детей

Такое утверждение, как «мне скучно», означает не что иное, как: «Я не несу никакой ответственности за то, чтобы сделать свою жизнь такой, какой хочу. Пусть об этом позаботятся другие». Ребенок, который растет в уверенности, что имеет право требовать от кого-то увеселений и развлечений, став подростком, нередко проявляет склонность к таким пагубным пристрастиям, как алкоголь, наркотики или чрезмерное бдение у телевизора. Он уже понял, что развлечь себя можно, приложив к этому минимум собственной энергии.

Поэтому, если ваш ребенок подходит к вам и заявляет: «Мне скучно», откажитесь от соблазна что-либо советовать ему, например: «А ты могла бы позвонить своей подруге Сюзи или заняться рисованием?» Вместо этого спросите его в дружелюбном тоне: «Чем ты будешь заниматься?» Пусть инициатива исходит от ребенка, и вся ответственность ложится на него. Если он в приемлемом тоне все же просит вас посоветовать ему, чем заняться (не хнычет, не дуется на вас, не капризничает, не делает обиженный или печальный вид), то в этом случае можно дать ему совет, избегая участия в его осуществлении. Если ребенок обращается к вам за советом в неподобающем тоне, вызывающем

у вас отрицательные эмоции, вам лучше выйти из комнаты или просто не обращать внимания на его просьбу до тех пор, пока он не выразит ее нормально.

Критика работает против вас

Критика заставляет человека обороняться, искать оправданий и не способствует исправлению совершенных ошибок. Когда людей критикуют, они становятся нервными и неподатливыми. А в напряженном состоянии трудно внимательно слушать и извлекать из своей ошибки урок на будущее.

От нескончаемого стремления покритиковать можно избавиться только в том случае, если вы заложите поощрительную основу в вашей системе воспитания. Недаром директор одной из школ в Калифорнии требует от своих учителей отправлять к нему в кабинет пятерых учеников за примерное поведение, прежде чем они смогут отправить туда одного за плохое.

Чему можно научиться у вашего ребенка

Подумайте о том, чему вы можете научиться у своего ребенка. Когда вам в голову придет такая мысль, обязательно поделитесь с ним. Это поможет создать в семье атмосферу взаимного уважения. Например: «Дженнифер, это просто здорово, что ты знаешь всех людей на нашей улице! Мы живем здесь уже три года, а я знаю только наших соседей, да одну женщину через дорогу. Мне бы очень хотелось научиться быть такой же общительной, как ты».

Одна мама сказала своей семилетней дочери следующее: «Джуди, как здорово ты умеешь сдерживать себя, когда злишься на кого-нибудь! Ты уходишь в свою комнату и через несколько минут выходишь оттуда как ни в чем не бывало и вступаешь в разговор. Я бы тоже хотела научиться так делать». Дочь удивленно посмотрела на мать и сказала: «Хорошо, мама».

Прошло две недели, и мать с отцом сильно повздорили друг с другом. Мама гремела кастрюлями и сковородками и с шумом хлопала дверцами буфета на кухне.

Джуди тихо подошла к ней сзади, осторожно тронула ее за ногу и сказала: «Когда я сержусь на кого-нибудь, я ухожу в свою комнату и начинаю думать о чем-нибудь приятном и веселом, Когда все плохие мысли проходят, я снова выхожу из комнаты».

Мама с папой посмотрели в глаза друг другу, их злость заметно поубавилась, и они застенчиво улыбнулись. Надо ли говорить, что их ссора на этом закончилась, и в следующий раз перед тем, как рассердиться, мама постоянно вспоминала о том, чему научила ее собственная дочь.

«Я поощрил ее, а она все равно не сделала так, как надо!»

Если вы только начинаете напутствовать ребенка на добрые дела, не ждите, что успех придет к вам сразу: «Я поощрил ее, а она все равно не вытирает ноги, когда приходит с улицы». Вы можете и не заметить явных изменений в поведении ребенка, начав поощрять его, но попробуйте отнестись к происходящему так, будто вы открываете финансовый счет в банке. Вы же не проявляете постоянного беспокойства по поводу того, чтобы немедленно возвратить себе вложенные деньги, однако вы точно знаете, что со временем ваш вклад увеличится. Мы порой и не представляем, чего может достичь ребенок, если относиться к нему уважительно, не осуждая за допущенные ошибки.

Воспитывайте ребенка, ориентируясь на будущее

Время и терпение, потраченные на вашего ребенка сегодня, помогут развить в нем способности, которые со временем найдут применение в его взрослой жизни.

Например, если ошибочную цель «влияние» ребенка правильно не сориентировать и оставить ее без всякого вмешательства с нашей стороны, то, повзрослев, он может вступать во множество ненужных конфликтов. У него могут возникнуть затруднения в поиске такого партнера в браке, который бы полностью отвечал его требованиям и всегда был бы рад подчинить себя воле «хозяина». Он может испытывать недостаток в друзьях, потому что едва ли кто-то захочет находиться рядом с человеком, который все время поступает только так, как ему вздумается. На работе ему будет трудно даже просто выслушать указание от своего непосредственного начальника.

Необходимо постоянно помнить о том, что, мы, родители, несем ответственность за подготовку наших детей к «большой жизни». Завтрашними надежными лидерами будут такие люди, которые с детства испытали на себе все преимущества демократии.

Важно воспитывать детей с прицелом на будущее и чаще задавать себе вопросы: «Чему научится мой ребенок при такой форме воздействия на него? Благоприятно ли это отразится на его самовыражении или, наоборот, может быть, это наказание отобьет у него всякую охоту проявить себя в том или ином деле? Поможет ли это ему развить в себе такие черты характера, которые необходимы каждому счастливому и успешному взрослому человеку?»

Глава 6. КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ ПОСЛЕДСТВИЯ, ЧТОБЫ ПОГАСИТЬ КОНФЛИКТ БЕЗ «КНУТА» ИЛИ «ПРЯНИКА»?

Ни наказание, ни жалость не являются эффективными методами подготовки детей к жизни. Потому что, воздействуя на ребенка с помощью «кнута» или «пряника», мы лишаем его возможности выработать в себе два ценных качества, необходимых в современном обществе, — ответственность и уважение. Ребенок, которому не привили чувство ответственности, став взрослым, может попадать под влияние других людей. Он, как правило, ничего не будет делать сам без разрешения и постарается найти себе таких друзей, которые будут ему указывать, что делать. Или же он может выражать обществу свой протест, противясь всему, о* чем его просят. В обоих случаях он будет недооценивать собственную способность изменять положение дел в свою пользу.

• **ЕСЛИ ВЫ ДИКТУЕТЕ СВОИ УСЛОВИЯ РЕБЕНКУ, ГОТОВЬТЕСЬ К РАСПЛАТЕ!**

Прекрасно осознавая всю тщетность попыток уследить за каждым шагом ребенка, вы часто прибегаете к диктату в буквальном смысле этого слова, потому что именно такое воспитание получили большинство из нас. Обычная реакция ребенка на такое «воспитание» — во что бы то ни стало рассчитаться с обидчиком. Если вы замечаете, что ваш ребенок пытается вам навредить, то это может быть верным признаком того, что вы диктуете ему свои условия. Дети «сводят счеты» по-разному. Одни начинают дерзить, другие — убегать из дому, а третьи — плохо учиться в школе. Этот список можно продолжить. Обычно они чувствуют примерно следующее: «Обидно, что вы не цените меня, ну ничего, вы еще пожалеете об этом!»

Как-то раз мне довелось консультировать одну мать, у которой было четверо маленьких детей. Мама высказывала недовольство по поводу того, что ее ребятишки постоянно забывали о своих обязанностях по дому.

«Я попрошу их сделать что-нибудь, и минут через десять они обо всем забывают!»

Тогда я решила поговорить с детьми и спросила у них, что бы они хотели изменить в поведении своей мамы. Они сказали: «Мы не хотим, чтобы мама ругалась и била нас». И тут я спросила их:

«А что вы делаете, чтобы отомстить маме за то, что она вас бьет?» Семилетний мальчик ответил: «Мы делаем вид, что обо всем забываем. Это выводит ее из себя!»

Я посоветовала маме не навязывать детям свои условия, а поговорить с ними о «ее проблеме», которая, по всей вероятности, заключается в том, что ей одной приходится делать всю домашнюю работу. Вместе с мамой они составили перечень домашних обязанностей на каждую неделю. И все они, включая маму, по очереди выбирали для себя ту обязанность, за выполнение которой собирались нести ответственность. В итоге дети стали выполнять всю работу по дому без всяких напоминаний.

• ПОЧЕМУ МЫ ИНОГДА ЗАДАЕМ ТРЕПКУ НАШИМ ДЕТЯМ?

Вы любите своих детей и хотите, чтобы они были счастливыми и ничто не причиняло им боль. Однако при случае вы можете шлепнуть или ударить их. Почему так происходит? Наверное, не потому, что мы такие жестокие и безжалостные и не любим своих детей. Мне еще ни разу не доводилось беседовать с родителями, получавшими удовольствие от «колотушек». Я считаю, что вы можете распускать руки только лишь потому, что с вами поступали таким же образом, когда вы были детьми. Зачастую мы поднимаем руку на ребенка просто потому, что не знаем, как поступить по-другому в определенной ситуации. Прежде, чем хвататься за «кнут», подумайте, как можно воздействовать на него, не прибегая к насилию.

Мы иногда приходим домой в подавленном настроении, и если наши дети ведут себя вызывающе, открыто демонстрируя нам свое неповиновение, это усиливает в нас ощущение собственной беспомощности. Поэтому, стараясь вернуть себе чувство утраченного влияния, мы хотим во что бы то ни стало «показать этим детишкам, кто в доме хозяин». Именно в такие моменты мы часто прибегаем к рукоприкладству.

Телесное наказание ни в коей мере не исправит поведение ваших детей. Они могут временно стать послушными, но за этим, как я уже отмечала неоднократно, следует обычно скрытый акт отмщения. Избивая детей, мы, в сущности, делаем ущербным их мировоззрение и подрываем веру в людей. К тому же, ваш ребенок сам научится бить и обижать для того, чтобы подчинить своей воле других и заставить их делать то, чего хочет он.

Я видела, как одна мать лупила сына за то, что тот ударил свою сестру, отбирая у нее игрушку. Наказывая сына, мать сказала: «Джефф, нельзя распускать руки на людей только ради того, чтобы они делали так, как хочешь ты. И я не хочу, чтобы ты снова так поступал!»

Задавая трепку ребенку, мы таким образом освобождаемся от своего гнетущего состояния, вызванного чувством собственной беспомощности. Разрядить напряженную атмосферу можно и другим простым способом, а именно — признать, что в данный момент вы беспомощны. А если вы отреагируете на вызывающее поведение ребенка шлепками, то к вашему состоянию беспомощности прибавится еще и чувство собственной вины за содеянное.

Вот еще некоторые аргументы против телесных наказаний.

1. В телесном наказании нет никакой необходимости. Существуют более эффективные альтернативы, исключающие насилие над детьми и опасность нанесения им вреда.

2. Телесное наказание смешивает два совершенно несопоставимых понятия — дисциплинарное воздействие и наказание. Дисциплинарное, или исправительное, воздействие применяется с целью научить чему-нибудь, в то время как наказание применяется в целях контроля и возмездия. Маленькие дети не совершают преступлений, требующих суровой кары. Их ошибки требуют принятия исправительных мер.

3. Телесное наказание утверждает такие опасные меры воздействия на личность, как устрашение, причинение боли, запугивание в качестве вполне допустимых и приемлемых в разрешении конфликтов между взрослыми и детьми.

4. Являясь самым «быстродействующим» средством разрешения проблем, телесное наказание имеет определенное «преимущество» перед другими исправительными методами. И если вы уже привыкли пользоваться именно этим средством, отказ от применения насильственных методов будет маловероятен.

5. Телесное наказание смешивает понятие самой любви с насильственным способом обучения, при котором насилие рассматривается как проявление этой любви. Настоящую любовь можно выразить более разумными способами.

6. Поскольку любое поведение людей симптоматично по своей природе, телесное наказание лишь контролирует сам симптом, обостряя при этом внутренние противоречия ребенка, связанные с его индивидуальностью.

7. Телесное наказание таит в себе скрытую опасность, поскольку оно может перерасти в жестокое избиение с нанесением тяжелых травм.

8. Телесное наказание усиливает агрессивность ребенка, вандализм в школе и на улице. Насилие влечет за собой новое насилие.

9. Телесное наказание может нанести непоправимый вред

физическому, умственному, духовному или эмоциональному развитию вашего ребенка.

10. Телесное наказание снижает интеллектуальные способности вашего ребенка в решении творческих задач и таким образом тормозит учебный процесс.

11. Телесное наказание ущемляет вашего ребенка в законном праве на равную социальную защиту.

Вовремя остановите себя перед тем или сразу после того, как вы подняли руку на ребенка. Ни **в** чем себя не осуждая, мысленно задайтесь вопросом: «Мог бы я поступить в данной ситуации по-другому?» или: «Как я могу поступить по-другому в данной ситуации в следующий раз?»

• **ВОЗНАГРАЖДЕНИЯ ДЕЛАЮТ ЧЕЛОВЕКА НЕБЛАГОНАДЕЖНЫМ**

Вознаграждения наносят большой вред развитию у ребенка чувства собственного достоинства. Только тот человек заслуживает уважения к себе, который, принося пользу другому, не требует ничего взамен. Жизненная философия типа: «А что я с этого буду иметь?» чужда человеческой натуре. Чувство собственного достоинства является главной составной частью здоровых отношений между людьми.

Ощущение надежности в отношениях придет к нам только тогда, когда мы выработаем в себе **социальную заинтересованность,** то есть, станем активными членами общества, стремящимися как к его прогрессу и процветанию в целом, так и к успеху каждой отдельной личности. А этого мы никогда не сможем достичь, если нашим единственным интересом будет: «А что я с этого буду иметь?»

На улице, прямо перед бензоколонкой, загорелся автомобиль, за рулем которого находился мужчина. Пламя уже охватило приборный щиток управления. Обезумевший от страха водитель неистово пытался потушить огонь своей курткой. Тут к месту происшествия с огнетушителем в руках подошел работник бензоколонки и сказал водителю: «За отдельную плату я позволю вам воспользоваться моим огнетушителем». Люди, приученные помогать другим только ради собственной выгоды, редко бывают благонадежными. Не умея бескорыстно помогать другим, они, как правило, и сами лишаются такого рода поддержки.

• **ВСЕДОЗВОЛЕННОСТЬ**

«Поскольку хвалить и наказывать неэффективно, означает ли это, что нам следует снисходительно относиться к нашим детям?» Проявлять терпимость к непослушанию — не только неэффективно, но зачастую и вредно для ребенка. Вседозволенность может принять форму безразличного

отношения к тому, как учится ваш ребенок в школе, какие у него друзья, где он проводит свободное время, в котором часу приходит домой. Вы можете пойти на уступку в той ситуации, которая на самом деле требует проявления вашей твердости. Вседозволенность ребенок воспринимает как бессердечное отношение к себе и, вследствие этого, будет стремиться найти ласку и заботу у других людей. Многие девочки, не познавшие родительского тепла и ласки, часто стремятся заполнить этот пробел в своей жизни, что нередко заканчивается ранней беременностью. Ваше снисходительное отношение к ребенку может избавить вас от конфликта на данный момент, но с течением времени может пагубно отразиться на формировании у ребенка чувства собственного достоинства.

•НЕ ВСЕ ПРАВИЛЬНО, ЧТО «СРАБАТЫВАЕТ»

Если ребенок делает то, что ему не положено делать, и вы бьете его за это по голове бейсбольной битой, то, вероятнее всего, он никогда больше этого делать не будет. Такой метод воздействия, безусловно, будет «срабатывать», но то, что «срабатывает», не всегда является наиболее эффективным средством, особенно если рассматривать данную проблему во времени.

Порой, когда мы говорим: «Не сработало», то имеем в виду, что нам не удалось повлиять на нашего ребенка таким образом, чтобы добиться от него желаемого. Задайте себе вопрос: «Что же я хочу — управлять своим ребенком или научить его управлять собой?»

Если бы мы перестали судить о своих родительских способностях только с точки зрения того, слушаются нас дети или нет, то смогли бы творчески подойти к проблеме воспитания. И пусть некоторая уступчивость ребенка не вводит вас в заблуждение. Взгляните на выражение его лица, может быть, оно говорит вам: «Сегодня твоя взяла, ну погоди, придет время, и я с тобой рассчитаюсь!» или: «К чему все это? У меня все равно нет никаких шансов!» Если на лице у ребенка написано нечто подобное, то, вероятнее всего, ваш воспитательный прием «срабатывает» вхолостую.

•САМОУСПОКОЕНИЕ

Родители часто пользуются «тайм-аутом» как исправительным методом воздействия на ребенка. Но если вы сами устанавливаете контроль над тем, когда ребенку можно вернуться оттуда, куда вы его в гневе отослали, то такой «тайм-аут» на самом деле становится наказанием. Например: «Мне надоело твое постоянное нытье! Иди в свою комнату и оставайся там до тех пор, пока не научишься вести себя как следует!»

Заметьте, как родитель в порыве злости отправляет своего ребенка подальше с глаз долой.

Ваш ребенок, вероятно, может воспринять такое обращение к себе так: «Ты мне не нравишься. Я хочу, чтобы ты скрылся с моих глаз, и только тогда у меня будет все нормально». Ваш ребенок не научится самоконтролю, если вы установите контроль над тем, когда ему выходить из своей комнаты. Рассматривая «тайм-аут» как наказание, ваш ребенок не станет размышлять: «Что я сделал неправильно, и как мне в следующий раз поступить по-другому?» Он, скорее всего, подумает так: «Это же глупо! Я злюсь! Мама несправедлива ко мне!» Вот поэтому «тайм-аут», когда он становится наказанием, теряет эффективность. С другой стороны, такой воспитательный прием, как самоуспокоение, приучает к внутреннему контролю над своим поведением и к самостоятельности.

Успокоить себя — это именно то, что вы или ваш ребенок можете сделать, чтобы перестать реагировать негативно на происходящее. Вы сами или ваш ребенок можете взять передышку, чтобы привести свой рассудок в спокойное состояние, побороть эмоции и найти альтернативное решение возникшей проблемы.

Помогите ребенку создать особое место для его самоуспокоения. Такое место не обязательно должно быть в его комнате. Оно может находиться на кухне, в кабинете или, если позволяет погода, на улице. Помогите ребенку найти и принести в это место такие предметы и вещи, которые помогут ему успокоить себя и справиться со своими чувствами. Это может быть магнитофон с приятными и спокойными записями, книги, шашки, настольные игры. Краски для рисования, столярные и слесарные инструменты. Бревно с молотком и гвоздями или другие предметы. Хорошо было бы привлечь ребенка к помощи в создании такого же места и для вашего собственного успокоения. Если вы станете примером для ваших детей в том, как надо успокаивать себя, то это станет для них самым эффективным и убедительным уроком.

В месте для самоуспокоения полезно задавать себе три основных вопроса.

«В чем проблема?» «Какова моя роль в этой проблеме?» «Что я могут предпринять, .чтобы исправить создавшееся положение?»

Далее я предлагаю примерный перечень ваших последовательных действий в тот момент, когда вы просите своего ребенка взять «тайм-аут»:

♦ наклонитесь к ребенку, чтобы общаться с ним «нос к носу», вместо того чтобы смотреть на него свысока;

♦ будьте с ним спокойны и ласковы;

♦ начните общение примерно так: «Похоже, что тебе надо успокоиться. Когда почувствуешь, что справился с собой, можешь снова сюда вернуться»;

♦ если ваш ребенок не уходит, нежно возьмите его за руку и ласково отведите в специальное место, чтобы он успокоился;

♦ если ваш ребенок, вернувшись оттуда, ведет себя как следует, то позвольте ему остаться с вами. Если его поведение не изменится в лучшую сторону, то без лишних слов отведите обратно.

Говоря своему ребенку: «Ты можешь снова вернуться, когда почувствуешь, что успокоился», вы учите его умению контролировать свои действия и эмоции.

Если поведение вашего ребенка связано с тем, что он пытается отомстить вам или оказать на вас влияние, и вы начинаете ввязываться в словесную перепалку с ним, заставляя его успокоиться, то прервитесь и лучше успокойтесь сами.

Нам важно на собственном примере продемонстрировать детям, что ни в коем случае не следует искать оправдания своим негативным поступкам, а лучше разобраться наедине с самим собой и спокойно найти разумный выход из создавшегося положения.

• **ЕСТЕСТВЕННЫЕ ПОСЛЕДСТВИЯ**

Задайте себе вопрос: «Что может произойти в этой ситуации, если я не вмешаюсь?» Если ваше вмешательство не является необходимостью, то вы лишаете ребенка возможности испытать на себе естественные последствия собственных действий. Используя метод естественных последствий, вы также избавите себя от возможных трений и разногласий с ребенком, потому что вам не придется ворчать на него и подсказывать, что ему надо сделать. Его поведение будет продиктовано самой ситуацией. Вот некоторые примеры естественных последствий.

Мама обратила внимание, что ее двенадцатилетняя дочь Дженни, уходя в школу, стала забывать свои вещи дома, и такое поведение вошло у нее в привычку. К счастью, мама уже слышала такое выражение: «У ребенка, который всегда забывает, есть родитель, который всегда помнит».

Однажды на занятиях по домашней экономике Дженни училась шить юбку. Свою работу она заканчивала дома, предполагая утром взять готовую юбку с собой в школу. Однако на следующий день она забыла ее взять. Мама заметила это, но не поддалась соблазну напомнить дочери о ее забывчивости. Вместо этого она решила не вмешиваться в естественный ход развития событий, рассчитывая на то, что это в конечном итоге

положительно повлияет на поведение Дженни.

В этот же день Дженни позвонила из школы маме с просьбой принести ей юбку. А мама сказала ей следующее довольно спокойным тоном: «Нет, Дженни, я не хочу этого делать» и сменила тему разговора.

С той поры Дженни стала помнить о своих вещах. А ведь мама могла свести на нет познавательные функции этого метода, если бы добавила такую фразу: «Вот видишь, что происходит, когда ты забываешь о своих вещах?» Тогда Дженни сосредоточила бы свое внимание на критическом замечании мамы, а не на собственной ответственности. Я уже упоминала, что родители несут ответственность за то, чтобы не «перегружать"» ребенка жизненной информацией, которая может напугать его своей непреодолимостью и, наоборот, доводить до него ту информацию, которая несет в себе жизнеутверждающий заряд. Одной маме удалось великолепно исполнить эти родительские функции, удачно совместив их с естественными последствиями. Вот ее история.

Наступила пора летних .каникул, и ее тринадцатилетняя дочь Мелисса собиралась навестить дедушку и бабушку и погостить у них несколько недель. Больше всего маму беспокоило безответственное отношение дочери к себе самой, к своей одежде и к деньгам. Мама решила предоставить Мелиссе возможность доказать на практике, что она умеет быть ответственной.

Перед поездкой Мелиссе нужно было обновить свой гардероб, и мама спросила у нее, сколько денег понадобится ей для того, чтобы купить себе новые вещи. Мама предварительно подсчитала, сколько примерно денег ей на это потребуется, но Мелисса попросила меньше. Мама удержалась от желания подсказать Мелиссе, что ей этого не хватит, и дала дочери столько, сколько она попросила.

Уже в магазине, покупая себе вещи. Мелисса поняла, что на эту сумму «не разгуляешься». Обеспокоенность по этому поводу она высказала маме. Но мама снова подавила в себе желание дать дочери больше денег и прочитать нотацию.

Мелисса поняла, что ей самой надо искать выход из положения. Она нашла магазин, где продавались товары по сниженным ценам, и обновила свой гардероб. В день, когда надо было отправляться в дорогу. Мелисса оставила свой билет на самолет на туалетном столике в спальне. Мама случайно заметила его перед тем, как отвозить Мелиссу в аэропорт.

Она решила ничего об этом не говорить (естественное последствие), но, к счастью, передумала, чтобы не ездить понапрасну в аэропорт, так как в этом случае Мелисса не успела

бы на самолет. Мама посчитала это последствие чересчур суровым для дочери, поэтому она взяла билет и вручила его Мелиссе, не сказав при этом ни слова.

Та виновато взяла его и поместила перед собой на приборном щитке автомобиля.

Когда они приехали и пошли в аэропорт, мама заметила, что Мелисса опять забыла билет, но уже на приборном щитке.

Но на этот раз мама отдавала себе отчет в том, что у них будет достаточно времени, чтобы нейтрализовать возможные последствия, связанные с забытым билетом, поэтому она спокойно промолчала. На полпути к регистрационной стойке Мелисса вдруг хватилась и в отчаянии произнесла: «Фу ты, черт, я опять забыла свой билет!» Без лишних слов возмущения по поводу забывчивости дочери мама вручила Мелиссе ключи от автомобиля, и та побежала к автомобилю, чтобы забрать забытый билет.

Мама предоставила Мелиссе возможность испытать на собственном опыте естественные последствия своего поведения. Если вы не будете вмешиваться в естественный ход развития событий, с которыми по воле случая предстоит столкнуться вашим детям, то обнаружите, что сама ситуация может преподнести им более эффективный урок, чем любые ваши слова. Другое преимущество метода естественных последствий состоит в том, что когда вы «позволяете» самой ситуации диктовать ход развития событий, то у вашего ребенка не будет повода «свести с вами счеты», полагая, что вы пытаетесь его контролировать или хотите наказать за возможный проступок. А как быть, если у вас нет времени ждать, пока естественное последствие проявит себя? В таких случаях я предлагаю применить последовательные меры воздействия, помогающие устранить назревающий конфликт. Если и после этого плохое поведение продолжается, то примените так называемое логическое последствие.

Логическое последствие — это такой воспитательный метод, который становится для ребенка осмысленным или логическим результатом его действий. Вашему ребенку необходимо осознать логику вашего воздействия для того, чтобы оно было эффективным. Например, если ваш ребенок разбил окно и вы на неделю лишаете его' возможности смотреть телевизор, то такая дисциплинарная мера не имеет никакого отношения к его поведению. Что общего может иметь телевизор с разбитым окном? Вероятно, ваш ребенок воспримет это как наказание и даже может оказать вам открытое сопротивление. И напротив, логическим результатом проступка ребенка была бы для него какая-нибудь работа по дому. Применяя такую меру

исправительного воздействия, вы не наказываете ребенка, а даете ему возможность исправлять собственные ошибки.

Прежде чем углубиться в разъяснение такого воспитательного метода, как логические последствия, и метода последовательных шагов, ведущих к разрешению конфликта, мне хотелось бы ознакомить вас с семью основными понятиями, которые составляют целостную систему воспитательных мер, направленных на устранение возможных конфликтов. Вот они в порядке очередности изложения: работайте только над одной проблемой, не отвлекаясь на другие; старайтесь говорить детям о вашей собственной проблеме в конфликте, не затрагивая их проблем; сосредоточивайтесь на том, что вы можете сделать, чтобы разрядить конфликт; научите детей самоуважению, установив границы своего допустимого поведения; не оставайтесь безучастным к проблеме ребенка; нет необходимости учить детей чему-нибудь, заставляя их при этом страдать; остановите свой выбор на сохранении близких отношений друг с другом при выходе из конфликтной ситуации.

Работайте только над одной проблемой

Важно, чтобы вы работали только над одной проблемой до тех пор, пока не заметите в ней значительные улучшения. Не отвлекайтесь на другие спорные моменты в поведении ваших детей, ведь часто проблемы бывают взаимосвязаны. Таким образом, разрешая одну проблему, вы оказываете благотворное влияние и на другие.

Одна мама пыталась предоставить шестилетнему сыну, требующему к себе внимания, право на выбор. «Джим, мне сейчас надо поговорить со своей подругой, что бы ты хотел — пойти на улицу или спокойно поиграть дома?» — вежливо предложила мама. «Догадайся, мама, что я хочу сказать тебе?» — отреагировал Джим на мамину просьбу. «Что?» — спросила мама. Не понимая, что делает, она позволила Джиму отвлечь себя и забыла о том выборе, который ему сама предложила. Джим продолжал: «Мы с Джерри играли в том старом доме и случайно нашли...» Тут мама перебила его: «Я же запретила тебе играть там. Разве ты не знаешь, что можешь пораниться, если будешь играть в том заброшенном доме?»

Мама полностью отключилась от своей первой проблемы — поговорить с подругой наедине. Она добровольно втянула себя в продолжительное обсуждение второй проблемы относительно игры детей в старом доме. После того как Джим не отреагировал на поставленный перед ним первый выбор, мама могла бы без промедления предложить ему еще один выбор: «Ты пойдешь на улицу сам или хочешь, чтобы я помогла тебе выйти?» А если бы

он не отреагировал и на это предложение, мама могла бы ласково вывести его на улицу. Не надо одновременно избавляться от вспыльчивого нрава капризной Сьюзи и ее нежелания чистить зубы. Сначала разберитесь с одной проблемой до полного ее разрешения, а затем переходите к другой.

Говорите детям о вашей собственной проблеме, не затрагивая их проблем в конфликтной ситуации

Одним из важных условий в соблюдении правильного использования метода логических последствий является умение определить различие между тем, что составляет проблему вашего ребенка, и тем, в чем состоит ваша проблема.

Зачастую мы охотно позволяем вовлечь себя в проблемы ребенка, потому что изначально храним в себе веру в то, что должны в какой-то степени жертвовать собой ради него. Сколько раз вам приходилось отдавать ребенку свою порцию сладостей только ради того, чтобы он растянул свое удовольствие. Или сколько раз вам приходилось отказывать себе в желании занять удобное место за обеденным столом, посмотреть фильм и т. д. исключительно ради своих деток?

Стремление оградить детей от житейских невзгод и лишений вполне естественно и понятно. Но лучше все-таки направить их на то, чтобы они научились заботиться о себе сами.

В конфликтной ситуации нам нужно сформулировать нашу собственную проблему, а не проблему ребенка. Избегайте говорить ему: «Ты должен научиться убирать за собой». Лучше скажите: «Я не позволю тебе оставлять после себя в общей комнате такой беспорядок».

Как видно из таблицы самоуважения, не трудно пересмотреть свою озабоченность и преобразовать ее в форму самоуважения. Ваши первые попытки в применении перефразированных утверждений могут представлять для вас некоторую сложность, но не сдавайтесь. Предлагаемая ответная реакция на нежелательное поведение ребенка резко отличается от той, которую по традиции прививали нам с детства. В прошлом вы были запрограммированы на то, чтобы ставить желания других людей выше своих собственных, и всегда чувствовали себя виноватыми, если вам это не удавалось сделать. Поэтому, чтобы заглушить чувство собственной вины, вам потребуется определенное время на «перепрограммирование».

Пример того, как определить свою собственную проблему в конфликтной ситуации.

Однажды вечером мой муж сидел в общей комнате и читал. Я легла спать. Спустя несколько минут я крикнула ему из спальни: «Дорогой, тебе завтра утром надо рано вставать, поэтому тебе

лучше не засиживаться допоздна». Он сказал: «Ладно, ладно», и по интонации его голоса я поняла, что он не собирается этого делать. По прошествии около четверти часа я спросила: «Ты еще долго собираешься читать?» Он огрызнулся на меня, сказав: «Я же сказал тебе, что не знаю, сколько буду еще читать!» В тот момент он был полон решимости читать всю ночь напролет!

Я изменила свой подход. Стараясь не проявлять никакого интереса к его персоне, я заговорила о своей проблеме, предоставив ему выбор. Я сказала: «Мне завтра рано вставать, а когда ты поздно ложишься, то я невольно просыпаюсь. Так что выбирай — или ты ляжешь и будешь читать в кровати, или будешь спать в комнате для гостей, когда закончишь свое чтение». Моя просьба, в которой я выразила уважение к себе, пробудила в нем совершенно другое чувство: у него пропало желание читать всю ночь мне назло, и он сказал: «Совсем необязательно читать именно сейчас. Пойду-ка я лучше спать».

Умение подойти к конфликтной ситуации так, чтобы выделить в ней вашу проблему, а не проблему другого, — это первый и весьма существенный шаг в ее решении.

Собираясь поговорить с ребенком о вашей проблеме, избегайте таких высказываний, как: «Джонни, у меня есть проблема, о которой я хочу поговорить с тобой». Даже несмотря на то, что вы ссылаетесь на «вашу проблему», само слово «проблема» побуждает ребенка занять оборонительную позицию.

Как-то раз один из моих сотрудников сказал мне: «У тебя есть свободная минутка? Я хочу поговорить с тобой о своей проблеме». С некоторой опаской я последовала за ним в его кабинет и, к своему облегчению, обнаружила, что «проблема» была действительно его, а не моя. В той ситуации я поняла, что само слово «проблема» навевает на человека тревогу и беспокойство, поэтому я советую родителям говорить своим детям примерно так: «Я хочу поговорить с тобой, как мне лучше поступить».

Ваше умение безошибочно выделить в происходящем собственную проблему, не только окажет благотворное влияние на дальнейшее поведение ребенка, но и послужит ему примером того, как можно, не вмешиваясь в «чужие дела», вызвать уважение к себе.

Убедитесь, что вы говорите о ваших трудностях, не затрагивая чьих-либо еще. Спросите себя: «В чем состоит моя проблема в этой ситуации?»

Сосредоточьтесь на том, что вы сами можете сделать, чтобы разрешить конфликт

Во время конфликтов большинство из нас сосредоточивается на том, что должны делать другие, а не на том, что можно

сделать нам самим. Как только вы почувствуете, что другие не идут вам навстречу и вас это начинает злить, остановитесь и задайте себе вопрос: «Что я сам могу сделать?»

Однажды вечером я проводила семинар для большой родительской аудитории, насчитывающей примерно сто человек. В соседней комнате шумно играли дети этих родителей. Это мешало всей аудитории, и, в первую очередь, мне. В начале занятия большинство родителей сели в дальнем конце комнаты, и, чтобы как-то устранить эту шумовую проблему, мне все время приходилось говорить на повышенных тонах. И тут я обратилась к родителям с просьбой: «Пересядьте поближе, чтобы вам лучше слышать меня». Никто не сдвинулся с места, и мне пришлось повторить свою просьбу, но снова — никакой реакции!

Я уже стала злиться на группу, и в тот момент меня вдруг осенило, что подобные чувства испытывает, наверное, каждый родитель, когда не может никак поладить со своим ребенком. И я подумала, почему бы мне самой не подойти к родителям поближе? Так я и сделала, и больше они не раздражали меня своим упрямством.

Из этого случая я извлекла для себя два важных урока.

Первый: ***чем меньше мы сами знаем, что надо делать, тем больше мы знаем, что должны делать другие.***

Второй урок заключается в том, что *мы* ***можем использовать нагие враждебное чувство в качестве индикатора собственной бездеятельности в конфликтной ситуации. Мы либо не знаем, что надо делать, либо знаем, но не делаем.***

Поэтому если у нас возникает чувство неприязни по поводу нежелательного поведения другого человека, это значит, что мы невольно определяем себе пассивную роль в решении возникшей проблемы.

Покажите детям пример самоуважения, установив границы допустимого поведения

Родители склонны считать, что если они не будут говорить своим детям об их проблемах («твоя комната **в** ужасном беспорядке», «ты еще не искупался» и т. д.), то не смогут контролировать их поведение. Истина — в обратном. Контролируя не их, а свои собственные действия, вы сможете оказать существенное влияние на поведение детей, не нарушая при этом ваших отношений с ними.

Главное — показать детям, что мы уважаем себя и не переходим установленные пределы своего поведения даже тогда, когда дети вынуждают нас это сделать. Мы можем предоставить другим допустимую свободу действий и при этом будем делать все, чтобы соблюсти границы уважительного отношения к себе.

Если же конфликт нарастает, сосредоточьтесь на своем поведении, на том, что вы хотите или не хотите делать, не пытаясь навязывать свою волю другому.

Мама и ее четырехлетний сын шли по магазину. Вдруг мальчика что-то заинтересовало. И он обратился к маме: «Мама, купи мне вон ту игрушку!» Мама сказала; «Нет», но сын продолжал надоедать ей. Мама хотела было ответить ему: «И не проси меня больше покупать тебе игрушки. Ты же знаешь, что я не могу себе этого позволить». Но вместо этого она просто пошла дальше. Мальчик снял свое пальто, бросил его на пол и завопил: «Если ты не купишь мне эту игрушку, я оставлю свое пальто на этом самом месте!» Мама остановилась и с улыбкой сказала: «Том, я не буду покупать тебе игрушку и не хочу покупать тебе новое пальто. Я только подожду здесь, пока ты успокоишься. И мы пойдем дальше». Мальчик был потрясен до глубины души, но, постояв с минуту в раздумье, сказал: «Ладно» — и, подобрав свое пальто, спокойно вышел с мамой из магазина.

А вот еще один пример.

Однажды вечером мы с дочерью, взявшись за руки, катались на роликовых коньках'. Дочь сказала мне в довольно требовательном тоне: «Катись быстрее!»

Уже не в первый раз я стала замечать, что она предъявляла мне повышенные требования, поэтому сказала: «Я не хочу, чтобы ты говорила со мной в таком тоне. Это заставляет меня чувствовать, что у нас с тобой вдвоем ничего не получается, и, если ты не перестанешь вести себя так, я буду кататься одна, без тебя».

Я не хотела, чтобы моя дочь неуважительно разговаривала со мной, и вместо того чтобы навязывать ей свою волю по поводу ее дальнейших действий, сказала, какое действие сама предприму, если она продолжит вести себя так. Одна супружеская пара тщетно пыталась приучить двух своих мальчиков не бросать велосипеды на улице без присмотра, а оставлять их на замке. Родители жаловались: «Мы испробовали все, что только возможно, — наказывали их и поощряли, задабривали и угрожали. Но они вечно находили оправдания и теряли то замки, то цепи, то ключи. Мы истратили на эти велосипеды много денег и хотим, чтобы дети научились беречь свое имущество».

На курсах для родителей они почерпнули необходимые знания и поняли, что дети в таких случаях должны сами выбирать — беречь им свое имущество или нет и что, по всей вероятности, они обижались на родителей за то, что те вмешивались «не в свое» дело. Родителям нужно было задать себе такой вопрос: «В чем заключается наша проблема в истории с велосипедами?»

Улучив удобный момент для дружеской беседы, отец сказал мальчикам: «Ребята, давайте посоветуемся, как мне лучше поступить. Я заметил, что стал не в меру придирчив к вам из-за того, что вы часто оставляете велосипеды на улице без замков. За это, наверное, вы и злитесь на меня, так?»

Мальчики озадаченно посмотрели на отца и, поколебавшись, ответили: «Да».

Отец продолжал: «Я, кажется, догадался, что меня так беспокоит. Разумеется, эти велосипеды принадлежат вам, — ведь я их вам подарил. И не мое дело, что вы рискуете потерять свое имущество. Однако мне будет ужасно неприятно, если эти велосипеды украдут, потому что они дорогие, а покупать вам новые я не хочу! Как же мне выйти из положения? У вас есть, ребята, какие-нибудь идеи на этот счет?»

И мальчики ответили: «Папа, мы больше не будем оставлять их без замков»,

Такое обещание отец слышал уже не раз, поэтому он отреагировал так: «Ну что же, это действительно меняет дело. А что бы вы посоветовали мне сделать, если вы вдруг, случайно, забудете об этом?»

«Мы не знаем», — отозвались мальчики. «Ну, а что вы на это скажете? В те дни, когда я все-таки увижу ваши велосипеды, стоящие у дома без замков, то сам поставлю на них замки».

«Ладно», — ответили мальчики. В завершение отец сказал: «Теперь посмотрим в течение нескольких недель, что же у нас получится. Если у вас. ребята, возникнут идеи получше, дайте мне знать, и мы обсудим их вместе».

Уже на следующий вечер папа заметил, что велосипеды опять оставлены без замков. После ужина он поехал в хозяйственный магазин, купил цепь и прицепил оба велосипеда на замки к веранде.

На следующее утро один из мальчиков вбежал в комнату с криком: «Кто-то прицепил мой велосипед к веранде!»

Мама устояла перед соблазном объяснить, почему так случилось, а просто улыбнулась, похлопала его по плечу и вышла из комнаты. Через пять минут он снова вернулся: «Я уже поставил свой велосипед на замок. Мама, отцепи, пожалуйста, его от веранды». В дружелюбном тоне мама ответила: «Ключи у папы, а он сам — на работе». Тогда сын попросил: «А ты не довезешь нас до школы?» Мама ласково сказала: «Извини, но я опаздываю на работу». В это утро мальчишкам пришлось идти в школу пешком.

Когда отец пришел домой и увидел, что оба велосипеда стоят на замках, он тут же снял цепь. Спустя примерно две недели, ему снова пришлось «сажать на цепь» велосипеды. И с той поры

мальчики уже никогда не забывали каждый вечер вешать замки.

Не оставайтесь безучастными к проблеме ребенка

Когда мы задаем себе вопрос: «В чем заключается моя проблема в этой ситуации?», то можем обнаружить, что та проблема, которая нас беспокоила, на самом деле вообще не имеет к нам никакого отношения. Например: ваш сын не следит за порядком в своей комнате, или ваша дочь гуляет допоздна на улице. Логически — это проблема сына и проблема дочери. Но, с человеческой точки зрения, мы не хотим оставаться в стороне от проблем наших детей и ищем пути их решения, чтобы в какой-то степени «облегчить и свою душу». Вы имеете полное право сказать: «Я понимаю, что состояние твоей комнаты — это твое личное дело, но я не могу оставаться безразличным к этому. Мне это неприятно, потому что для меня важно, чтобы во всем доме был порядок, и я хочу, чтобы твоя комната не была исключением».

Если, допустим, ваша дочь не приходит домой в назначенный час и вы говорите ей: «По воскресеньям ты должна быть дома не позднее 11 часов вечера, чтобы хорошо выспаться перед школой», то эта фраза вряд ли вызовет улучшение в ее поведении. Лучше скажите ей так: «Я знаю, что ты вполне самостоятельная и умеешь хорошо разбираться в любой ситуации, но мне не все равно, когда ты приходишь домой. Если после одиннадцати часов тебя все еще нет, я начинаю волноваться. А вдруг что-нибудь случилось с тобой? И я нахожусь в растерянности и неуверенности — звонить в полицию или ждать тебя "на нервах". Может быть, ты посоветуешь мне, как избавиться от этой моей проблемы?» Если у нее и после этого не появится никаких разумных решений, вам следует использовать метод логических последствий, информацию о котором вы найдете в этой же главе, прочитав ее до конца.

Учите детей так, чтобы они при этом не страдали

Имейте в виду, что к методу логических последствий нужно подходить с особой осторожностью. Логическое последствие может так подействовать на вашего ребенка, что станет для него суровым наказанием, а следовательно, не принесет желаемого эффекта. А ведь мы часто так и поступаем — не следим за выбором слов в общении с ребенком, за тем, в каком тоне они произносятся, а также за тем, какое у нас при этом выражение лица. Довольно сложно избежать этого, потому что наши действия предопределены слепой верой в то, что, пока ребенок не пострадает (не будет наказан), он ничему не научится. Может быть, этот любопытный тест на образ вашего мышления прояснит вам суть сказанного.

Отец и сын попали в автомобильную аварию. Отец скончался на месте происшествия. Мальчика, который получил серьезные травмы, в спешном порядке доставили в больницу и подготовили к операции. В операционную заходит врач и говорит: «Я не могу оперировать этого мальчика. Он — мой сын».

Может ли такое быть? Как вы объясните это? Если вы подумали о том, что врачом был отчим мальчика или, возможно, его настоящим отцом был священник, то ваше умозаключение помешает вам найти верное решение этой задачи. Разгадка теста довольно проста — врачом была мама мальчика. В данном случае включается в работу наше подсознательное убеждение, заставляющее думать, что врачом был мужчина. Если бы я спросила вас: «Вы уверены в том, что все врачи — мужчины?», вы, без сомнения, ответили бы: «Конечно нет!». Но в тот момент, когда вам был предложен этот тест, ваше подсознание возобладало над здравым смыслом, которого порой нам так не хватает в критических ситуациях.

Подобное происходит и в те моменты, когда мы хотим урезонить своих детей, вот тут-то наше предубеждение и выходит на первое место — «ребенок должен страдать, чтобы чему-нибудь научиться».

Одна мама, записавшая своего сына в летний лагерь, обратилась ко мне с просьбой проследить за тем, моет ли он руки перед едой. Я наметила применить метод логического последствия. Выбрав удобный момент для разговора, я сказала: «Том, это твое личное дело — моешь ты руки или нет, но, когда ты приходишь к столу с грязными руками, ты становишься разносчиком микробов. Я не хочу заболеть. Поэтому с этого момента я буду обслуживать только тех, у кого чистые руки».

В этот же день Том пришел на обед с грязными руками. Я спокойно убрала его тарелку со стола. Знаете, что сделал этот ребенок? Он сел прямо напротив меня и все время, пока мы ели, улыбался. Внутри у меня все кипело! Кончилось тем, что я в резком тоне сказала ему: «Вот что, до вечера ты у меня будешь голодным!»

Боже, как я сумела все перевернуть с ног на голову! Задуманное мною последствие стало наказанием. Я сама втянула себя в тот же конфликт, что был у него с родителями. Самым обидным было то, что я подсознательно поверила, что, если Том не пострадает, он ничему не научится.

К счастью, я вспомнила, что говорил в таких случаях Дрейкурс: «Беда не в том, что вы совершили ошибку. Важнее то, что вы сделаете потом, чтобы исправить ее». И я решила действовать по-другому.

В тот вечер, как я и ожидала. Том сел за стол с грязными по самые локти руками. И опять я спокойно убрала со стола его тарелку, а потом сказала: «Эй, Том, спасибо тебе, что помог девочкам установить палатку. А мне за это время удалось побродить по лесу в поисках дров для костра». Постепенно у нас завязалась дружеская беседа, и мы перешли к воспоминаниям о том, как весело и увлекательно все провели вчерашний день, переправляясь через реку на плотах.

Через некоторое время Том сказал: «Я хочу есть». «Думаю, у нас еще осталось масло, — ответила я, — если хочешь, сделай себе бутерброд». Он сделал бутерброд и с аппетитом съел его. Я разрешила ему это: ведь он не сидел за общим столом, и все его микробы оставались при нем! То есть моя проблема не была затронута. Он был доволен, я тоже. И никто не пострадал! Самая приятная часть этой истории в том, что уже на следующее утро Том явился к столу с чистыми руками и потом всегда мыл их перед едой. Положительный результат был достигнут без наказания.

Этот пример еще раз доказывает, какого эффекта можно добиться, указывая детям на то, в чем они уже преуспели. Иногда это дается <; трудом, так как наша вера в необходимость наказания еще слишком крепка. Проявляйте чуткость друг к другу

В конфликтных ситуациях важно уметь уходить от выяснения того, кто прав, а кто не прав. Ведь главное — что ощущаете вы и ваш «условный противник». Слишком часто мы больше хотим быть правыми, чем чуткими к своим близким. Когда вы с пониманием относитесь к чувствам другого, то он охотнее идет вам навстречу. В результате весь накопленный заряд отрицательных эмоций иссякает или теряет свою разрушительную силу. Тогда, и только тогда, вы вместе сможете прийти к решению, которое принесет вам обоим удовлетворение и радость. Поэтому, когда вы почувствуете, что начинаете втягиваться в конфликт, спросите себя: «Что для меня важнее — быть правым или быть чутким?»

• ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНЫЕ ШАГИ, ВЕДУЩИЕ К РАЗРЕШЕНИЮ КОНФЛИКТА

Приведенные в этом разделе последовательные шаги можно использовать всякий раз, когда происходит конфликт. Впоследствии эти шаги мы используем в методе логических последствий.

Проблема: трехлетний Джо перед тем, как уснуть, приходит в мамину постель, и мама сердится на него за то, что он мешает ей спать.

Шаг 1. Попросите у ребенка разрешения разобраться в совместной проблеме. («Джо, мне надо поразмышлять вместе с тобой о происходящем. Я думаю, сейчас самое подходящее время для этого».)

Шаг 2. Изложите свою проблему как можно доступнее и яснее, исключив разного рода упреки и преувеличения. («Когда ты среди ночи приходишь ко мне в постель, то мешаешь мне спать».)

Шаг 3. Поделитесь с ребенком тем, какие чувства вы при этом испытываете. («Меня это раздражает, а я не хочу на тебя сердиться».)

Шаг 4. Попросите ребенка поделиться с вами тем, что он чувствует и хочет. Это важно знать для того, чтобы найти взаимоприемлемое решение. (Джо говорит: «Я чувствую себя одиноко в своей кровати. Я хочу спать с тобой».)

Шаг 5. Вместе с ребенком на листке бумаги составьте перечень ваших мнений по поводу решения проблемы.

♦ По возможности генерируйте идеи, приводящие к удовлетворению обеих сторон.

♦ Не ограничивайте воображение жесткими рамками действительности, дайте ему «разгуляться». Мечтать никогда не вредно.

♦ Единственное правило — вам не следует осуждать или отвергать любую из идей, которая еще не занесена на бумагу, до тех пор, пока вы не подготовите себя к шагу 6. ***Это чрезвычайно важно.*** Если кто-нибудь вдруг становится недоброжелательным и начинает открыто высказывать свое несогласие, процесс не станет созидательным, и вы вряд ли придете к взаимовыгодному решению. Если кто-нибудь все же начнет отрицать или критиковать, вежливо скажите о том, что можно предложить более позитивное решение. Если же и на этот раз он продолжает не соглашаться с вами, то следует прекратить весь процесс и позже снова вернуться к нему.

♦ Старайтесь делать этот процесс как можно более увлекательным.

♦ Подбадривайте и вдохновляйте друг друга, например: «Замечательная мысль, я бы сам никогда до такого не додумался» или «Это наводит меня еще на одну мысль!»

♦ Откройте доступ новому образу мышления. Не планируйте это занятие как скрытое желание сделать все по-своему. Пусть решения каждого из вас будут искренними, тогда вы сможете выработать идеи, на которые порой не способно самое буйное воображение.

Шаг 6. Дайте составленный список ребенку, и пусть он

вычеркнет в нем то, что его не устраивает. Важно, чтобы ребенок первым получил этот перечень в свои руки. Затем наступает ваша очередь вычеркивать пункты, с которыми вы не согласны.

Если ребенок еще не умеет читать, прочитайте ему вслух весь перечень. Но все, что ему не нравится, пусть он под вашим руководством вычеркнет сам.

Шаг 7. Найдите в списке одно из предложений или комбинацию предложений, то есть то, что осталось не вычеркнутым. Это и есть ключ к решению проблемы.

Указания:

♦ Убедитесь, что обе стороны удовлетворены таким решением.

♦ Не отступайте от того, что вы хотите. Не соглашайтесь делать то, что вас не устраивает или вызывает чувство недовольства.

♦ Каждый из вас .имеет право наложить «вето» на любое решение.

Шаг 8. Выполняйте принятое решение в согласованном промежутке времени. Если решение «не срабатывает», вернитесь к началу процесса. Извлекайте пользу из своих ошибок и неудач, и пусть они будут для вас отправной точкой на пути к успеху.

Указания:

♦ Определяйте вместе, «срабатывает» принятое решение или нет.

♦ Не сваливайте вину друг на друга и старайтесь не употреблять выражений типа: «Я же тебе говорил!»

♦ Оценку достигнутому давайте, основываясь на позитивных ощущениях каждого, кто изначально участвовал в совместных переговорах.

♦ Пусть ваши неудачи внесут вклад в приобретение полезного жизненного опыта и станут ступеньками, ведущими к успеху.

♦ Не останавливайтесь! Не отступайте от задуманного! Будьте уверенными в себе!

Если вы делаете это упражнение всей семьей, то можете одновременно поиграть в одну замечательную игру, которая оживит атмосферу всего процесса и вдохновит вас на новые нестандартные решения. Достаньте десять цветных поролоновых мячиков: пять — одного цвета, пять — другого. Один цвет будет условным символом поощрения. Мячики этого цвета бросают тому, кто подал какую-нибудь полезную идею. Мячики другого цвета предназначены для того, кто подействует на вас расхолаживающе. Это упражнение можно практиковать во время проведения собраний в коллективе, где вы работаете. По

собственному опыту знаю, что и взрослые люди включаются в эту игру с большим энтузиазмом!

Запомните, что если одна из сторон будет чем-то не удовлетворена, то решение «не сработает»! Иногда ребенок соглашается с вами только для того, чтобы вы оставили его в покое. А иногда вы и сами делаете так, желая просто поскорее замять конфликт. Если вы почувствуете сомнение в искренности слов ребенка, то можете сказать ему: «Не очень-то похоже, что ты этим доволен! Давай-ка лучше с тобой подумаем, какое решение можно принять, чтобы ты был действительно доволен». Как только дети поймут, что вы искренне желаете найти решение, которое принесет им удовлетворение, и не стремитесь во что бы то ни стало «купить» их согласие, они станут весьма искусно находить решения самых сложных проблем.

В нашем детском лагере ребята сами выбирают, чем они будут питаться в течение дня. Решение принимается только на основе всеобщего консенсуса. В первый день, когда такая практика была введена, потребовалось более часа, чтобы «разобраться» только лишь с завтраком. Но уже к концу недели дети составляли меню на целый день в течение десяти минут. Вот перечень возможных решений проблемы, который составили мама и Джо.

1. Мама разрешает Джо спать в ее постели.
2. Джо остается спать в своей постели.
3. Джо спит в маминой постели два раза в неделю.
4. Джо спит в спальном мешке на полу рядом с маминой кроватью.
5. Джо спит со своим любимым котом.
7. Мама спит в постели Джо в его комнате.
8. Мама разрешает младшему брату спать в комнате- Джо.

Джо вычеркнул все пункты за исключением тех, где говорилось, что он будет спать в маминой постели и в спальном мешке на "полу рядом с кроватью мамы. Когда очередь дошла до мамы, она отвергла варианты, предполагающие, что Джо мог спать в ее постели. Единственным не вычеркнутым остался пункт: «Джо спит в спальном мешке на полу рядом с маминой кроватью». Однако маме вовсе не хотелось, чтобы сын каждый день спал в ее комнате (она ведь имеет право на личную жизнь!). Поэтому они договорились, что Джо будет спать в маминой комнате два раза в неделю. И обе стороны остались довольны таким решением.

Со временем, когда эта «технология» будет отработана, необязательно записывать все идеи. Процесс пойдет бойко и без «бумажной волокиты». Если рассмотренные нами

последовательные шаги, направленные на разрешение конфликта, не помогут и ребенок не захочет выполнять совместное соглашение, у вас может возникнуть необходимость в разработке метода логического последствия. Давайте представим, что Джо входит в спальню к маме со своим спальным мешком третий раз в неделю. Как могла бы поступить мама в этом случае? Логическим последствием мог бы стать такой поступок мамы: она отводит сына в его комнату и, при необходимости, закрывается на ключ в своей комнате. **Для того чтобы логические последствия дали желаемый результат, они должны сочетать в себе 4 принципа.**

1. Всегда и во всем проявляйте к ребенку уважение, разрешая ему как можно полнее участвовать в определении логических последствий. Нужно всячески избегать всего, что вызывает у него чувство вины или стыда, иначе он может расценить логическое последствие как наказание.

2. Последствия должны быть разумными по своей сути. Любое слишком суровое последствие ребенок воспримет как наказание, а не как способ исправления своей ошибки.

3. Последствия должны иметь логическое соотношение с ошибкой ребенка. Если он содержит вещи в беспорядке, то должен найти время прибраться и привести их в порядок. Если он причинил кому-то боль, то должен попытаться ее облегчить. Если он испортил какую-нибудь вещь, то ему нужно ее починить или возместить ущерб другим способом.

4. Логические последствия должны приучать ребенка брать всю ответственность за свои поступки на себя, не заставляя его при этом «расплачиваться» за ту или иную ошибку.

Логические последствия могут использоваться даже в забавных, шутливых, формах, сохраняя при этом свои ценные познавательные свойства.

Во время самого конфликта не пытайтесь разрабатывать логические последствия: у вас могут получиться только логические наказания. Лучше всего, как можно скорее забыть о конфликте, переждать, пока утихнут страсти, и успокоиться. Потом достаньте примерный план разработки логических последствий и мысленно пройдитесь по всем его пунктам. Этот план предложен в конце раздела. Он применим к любой конфликтной ситуации, в которой по воле случая можете оказаться вы и ваш ребенок. Заметьте, что его пункты почти во всем совпадают с последовательными шагами, ведущими к разрешению конфликта, за исключением шагов 2 и 7. Шаг 2 при разработке логических последствий в данном случае имеет первостепенное значение, ведь те меры, которые вы уже приняли

для разрешения конфликта, не привели к положительному результату, и вы всерьез рассержены на вашего ребенка. А злость, как известно, — самый плохой помощник в принятии позитивных решений. Цель шага 2 (подумайте о трех качествах, которые вы любите в вашем ребенке) — изменить ваше отношение к происходящему таким образом, чтобы вы думали только об истинном последствии, полностью исключив мысли о наказании.

• ПРИМЕРНЫЙ ПЛАН РАЗРАБОТКИ ЛОГИЧЕСКОГО ПОСЛЕДСТВИЯ

Шаг 1. Опишите,, конкретное поведение вашего ребенка, которое вы хотели бы исправить с помощью логического последствия.

Шаг 2. Подумайте о трех качествах, которые вы любите в вашем ребенке.

Шаг 3. Запишите, что вы хотите предпринять в создавшейся ситуации и почему.

Шаг 4. Запишите, что хочет ваш ребенок и почему.

Шаг 5. На. отдельном листке бумаги вместе с ребенком составьте перечень всевозможных решений проблемы.

Шаг 6. На его основе выработайте единое решение. Сначала ребенок вычеркнет из перечня те предложения, которые его не устраивают, затем — вы. Выберите одно или несколько предложений по взаимному согласию и запишите их. Нужно, чтобы каждый остался доволен, иначе решение «не сработает».

Шаг 7. Выразите признательность ребенку за участие и помощь: «Спасибо тебе за то, что помог решить мне эту проблему. Что мне делать, если ты вдруг забудешь?» Теперь наступает время разработки логического последствия, которое рождается либо на основе вашего предложения, либо по инициативе ребенка. Сразу после того, как' вы обсудите и согласуете логическое последствие, запишите его.

Шаг 8. Воспользовавшись этим логическим последствием, задайте себе вопросы: «Добился ли я тех результатов, которые принесли пользу мне и моему ребенку? Нуждается ли это логическое последствие в дальнейшем совершенствовании?»

• ВОЗМОЖНЫЕ ВАРИАНТЫ ОТВЕТНОЙ РЕАКЦИИ РЕБЕНКА

Существует несколько возможных вариантов ответной реакции ребенка на предложение разработать логические последствия. Далее представлен перечень таких вариантов и рекомендации по поводу того, как вам следует поступать.

Уклонение от ответа

Если ребенок, отвечая на ваш вопрос о том, каким он представляет себе возможное последствие, скажет: «Я не знаю» или просто промолчит, отреагируйте на это следующим образом:

«А как ты посмотришь, если я поступлю так... Если у тебя появятся другие идеи на этот счет, дай мне знать, и тогда мы вместе подумаем, что можно предпринять».

Доработка

Ребенок может предложить разумное решение или такой вариант, который после незначительной доработки вполне устроит и вас, и его. Если вы согласны с его предложением, скажите: «Хорошо, на этой неделе я так и сделаю. Спасибо за помощь». **Неприемлемое предложение**

Он может предложить такое решение, которое придется вам не по душе. В этом случае отреагируйте примерно так: «Я не хочу даже пытаться это сделать. Может быть, у тебя есть какие-то другие предложения?» Если не последует никаких других предложений, поступайте так же, как и в случае уклонения.

Выбор наказания

Ребенок может предложить наказание. Например: «Если я не приберусь в своей комнате, ты можешь отшлепать меня». В ответ скажите: «Я не хочу причинять тебе боль, потому что люблю тебя. Одна мысль о том, что я подниму на тебя руку, вызывает во мне неприятное чувство. Что еще ты можешь предложить мне?» Не думайте, что если ребенок сам выбирает наказание, то так тому и быть.

«Честное слово»

Он может сказать: «Я больше так не буду делать!» Ответьте ему: «Спасибо, это во многом меняет дело (убедитесь, что вы благодарите ребенка за его обещание). А что мне делать, если ты вдруг не сдержишь свое слово?»

Не пожалейте времени, продумайте план разработки логического последствия до мелочей, и к вам придет единственно верное решение. Обязательно запишите его, и тогда вероятность в конечном успехе значительно возрастет.

Логические последствия вы можете использовать сразу, не прибегая к предварительной помощи последовательных шагов. Ниже представлены два подобных примера.

Мама: «Сью. у тебя найдется для меня свободная минутка?»

Сью: «Конечно, мама».

Мама: «Хочу посоветоваться с тобой, как мне лучше поступить. Я заметила, что в последнее время стала часто кричать на тебя, и тебе, наверное, самой неприятно выслушивать резкие замечания в свой адрес?»

Сью: «Да».

Мама: «Ты, наверное, понимаешь, что мой резкий тон в разговоре с тобой имеет основания. Когда я вижу, что мусорное ведро не выносится уже несколько дней, мне кажется, что вся

работа по дому лежит только на моих плечах. Как ты думаешь, что я могу в связи с этим предпринять?»

Сью: «Я не знаю».

Мама: «Хорошо, а как ты посмотришь, если я поступлю так. Я не хочу постоянно напоминать, что тебе надо сделать. Ты можешь сама выбирать — выносить мусорное ведро или нет. Если к 4 часам ведро не будет вынесено, то вместо того чтобы везти тебя на занятия по теннису, я вынесу мусор сама. Другими словами, я буду либо шофером, либо мусорщиком, а не тем и другим одновременно. Такое предложение устроит тебя?»

Сью: «Я буду выносить ведро, мама».

Мама: «Спасибо, это меняет дело. А что если ты забудешь? Нам всем свойственно иногда забывать».

Сью: «Ничего».

Мама: «Учти, мне самой не хочется так поступать. И все-таки мы попробуем сделать так, как я предложила. Если у тебя появятся другие идеи на этот счет, дашь мне знать, и тогда мы подумаем вместе, что еще можно будет предпринять».

Еще один пример.

Одиннадцатилетний мальчик Тони, которому поставили диагноз «гиперактивность», постоянно ерзал, перебирал разные вещи, прыгал с места на место, не мог сосредоточить свое внимание на том, что ему говорилось. После двух занятий я сказала ему: «Тони, я заметила, что, когда ты берешься за несколько дел сразу и прыгаешь с места на место, я думаю, что тебе совсем не интересно то, о чем я говорю. Тогда я начинаю злиться на тебя. Я знаю, что ты можешь делать несколько дел одновременно, и уверена, что на самом деле тебе интересно меня слушать, и все же я не люблю, когда ко мне относятся неуважительно. Как ты думаешь, что мне делать в такой ситуации?» Тони ответил: «Не знаю». Тогда я спросила его: «А как насчет того, если я, увидев тебя увлеченным другим делом, тут же прервусь и подожду, пока ты не закончишь?» Тони сказал: «Ладно». В течение последующего часа мне пришлось прерываться раз шесть, но уже на следующем занятии я делала это всего три раза.

Так постепенно Тони научился смотреть мне в глаза, когда я что-то говорила, внимательно слушать и спокойно сидеть в течение всего занятия.

Если вы выработали логическое последствие и оно «не сработало», а только усугубило конфликт, то, возможно, вы использовали вовсе не логическое последствие. По всей вероятности, это было не что иное, как замаскированное наказание.

Самыми действенными последствиями являются те, которые не причиняют ребенку огорчений и боли, а, напротив, приносят ему удовольствие. В первую очередь, это относится к детям, ошибочными целями поведения которых могут быть месть или влияние.

Однажды вечером мы проводили беседу с одной семьей, в которой было четверо малолетних детей. Когда их не было в комнате, мать и отец выразили озабоченность тем, что не получают от них никакой помощи в домашних делах. Обычно мать с отцом упрашивали, постоянно напоминали им о домашних обязанностях, угрожали наказаниями и повышали на них голос, но все оказывалось напрасно. Ребятишки, как правило, обещали родителям," что исправятся, но тут же обо всем забывали, не обращали внимания на родительские замечания, отказывались от своих слов или вступали в спор.

Тогда мы предложили применить метод логического последствия. Родителям посоветовали сказать детям следующее: «Мы не хотим взваливать всю домашнюю работу на свои плечи. С сегодняшнего дня нам бы хотелось, чтобы вы, ребята, убирали со стола, мыли посуду и содержали кухню в чистоте. У нас нет желания постоянно напоминать вам об этом и придираться. Вас начинает это раздражать, и все мы только злимся друг на друга. Но мы не хотим и готовить в грязной и неприбранной кухне. Если к пяти часам в кухне не будет порядка, все мы будем уходить из дома и питаться гамбургерами в закусочных». Вначале родители категорически возражали против такого предложения: «Если детей уводить из дому, чтобы питаться в закусочных, им наверняка это понравится. Так они уж точно не станут наводить в кухне порядок». Тем не менее, мы посоветовали родителям поступать таким образом хотя бы в течение одной недели. Хуже быть не могло, ведь дети все равно не выполняли свою работу по дому, и родителям, как говорится, терять было нечего.

Затем я поговорила с самими детьми. Им было соответственно 3. 6, 8 и 10 лет. Я объяснила, что собирались делать их родители. Их первоначальной реакцией была такая: «Ой, ребята, гамбургеры! Мы никогда не будем прибираться на кухне. Ну, разве что иногда. Но если мы будем каждый день уходить из дома и питаться гамбургерами, то у папы с мамой быстро кончатся деньги. Да... может быть, мы все-таки будем прибираться на кухне, ну и ходить в закусочные, только не очень часто!»

Родители были просто поражены результатом этого последствия. Они недооценили детей, потому что не учитывали простую истину: когда на детей возлагают ответственность за

происходящее, они очень быстро становятся благоразумными. Четверо ребятишек стали делать всю работу на кухне без лишних напоминаний...

• ЛОГИЧЕСКИЕ ПОСЛЕДСТВИЯ МОГУТ БЫТЬ ПРИКЛАДНЫМИ

Прикладное последствие всегда возникает там, где вы предпринимаете действие, которое логически соотносится с предшествующим поведением вашего ребенка. Если, например, ваш ребенок разольет молоко, вы подаете ему тряпку.

Одна мама постоянно просила своих детей раскручивать грязные носки перед тем, как класть их в корзину для белья, но все без толку. И она решила испробовать метод логического последствия. Носки, которые были скручены, она просто перестала стирать. Прошли две недели, все скрученные носки по-прежнему лежали в корзине, но мама ничего не говорила. Спустя несколько дней она заметила, что кто-то раскрутил все грязные носки, лежащие в корзине. С того времени дети стали старательно раскручивать свои носки, и для этого им не требовалось никаких напоминаний. Атмосфера добрых взаимоотношений в семье была сохранена. Дети не почувствовали, что их поведением «распоряжаются» и, как следствие этого, охотно пошли навстречу маме.

А теперь я предлагаю вам ознакомиться со схемой основных различий между естественными, прикладными и логическими последствиями.

Естественные последствия предполагают:

♦ естественный ход событий;

♦ взрослый ни во что не вмешивается, ни о чем не договаривается и не навязывает своих услуг.

Прикладные последствия предполагают:

♦ немедленное принятие решения без предварительного согласия или договоренности;

♦ заранее не обсуждаются с самим ребенком;

♦ имеют логическое отношение к предшествующему поведению ребенка;

♦ одноразовое использование методики;

♦ взрослый сам организует их проведение. *Логические последствия* предполагают:

♦ руководство и организацию со стороны взрослого;

♦ ваш ребенок сам участвует в их обсуждении, осмыслении и согласовании;

♦ тесную взаимосвязь с поведением ребенка;

♦ применяются тогда, когда устанавливаются добрые взаимоотношения.

• ЕСЛИ В ВАШЕЙ СЕМЬЕ ЕСТЬ ПОДРОСТКИ…

При разработке логических последствий с подростками вам нужно учитывать следующее.

1. Если вы говорите: «Тебе самому решать», то должны в точности следовать сказанному. Мы часто портим отношения с ними потому, что злимся или разочаровываемся в их поступках, которые не соответствуют нашим желаниям, несмотря на то, что сами предоставили им возможность выбора.

2. Подростки очень чувствительны к двойной морали, такой как: «Папа, если ты выпиваешь, то почему мне нельзя?»

3. Подростки часто реагируют на расспросы взрослых такими высказываниями: «Я не знаю» или «Мне все равно». Это — их обычный способ сводить счеты с взрослыми. Если подросток отвечает вам таким образом, спросите, что его обижает в ваших поступках. Начинайте восстанавливать взаимоотношения, подбадривая его, или с помощью совместных дел, приносящих радость и удовольствие.

Мы все прекрасно знаем, что чтение нотаций ни к чему хорошему не приводит, однако никак не можем от них отказаться: «Знаешь, когда я был в твоем возрасте, то не только успевал учиться, но уже работал полный рабочий день!»

Лучших результатов вы добьетесь, побуждая подростков к размышлению: «Ты как-то упоминал, что тебе нужно больше денег. У меня нет желания увеличивать твои карманные расходы. Поэтому подумай, каким образом ты сам можешь решить эту проблему».

Совет, данный подростку без его просьбы или согласия, он чаще всего пропускает мимо ушей. Чтобы обратить его внимание на то, что вы хотите посоветовать, лучше спросите: «Хочешь совет?» и, если услышите отрицательный ответ, с честью примите его.

Вы, наверное, обычно сами чувствуете, когда подростка что-то не устраивает во взаимоотношениях с вами. Если вы это замечаете, задайте себе вопрос: «Может быть, я часто пытаюсь взять его действия под свой контроль, слишком много читаю нотаций и нравоучений?»

4. В подростковом возрасте ваш ребенок начинает постепенно выходить из-под родительской опеки. Мнение ровесников становится для него таким же важным, или даже важнее, чем родителей. Над нами нависает угроза «потерять» сына или дочь. Иногда, чувствуя такую опасность, мы начинаем критиковать его друзей, но такая тактика способна только отдалить вас от подростка. Помните, что ваша родительская функция как раз в том и состоит, чтобы постепенно сложить с себя родительские

обязанности, ведь ваши дети — это будущие родители. Вам лучше не критиковать их потребность в свободе, а, наоборот, признать и одобрить их независимость.

5. Случается, что на подростков очень негативно действует ваше заявление о том, что вы их понимаете и знаете наперед, как они поведут себя в той или иной ситуации. А они «часто не хотят, чтобы их понимали, особенно взрослые, потому что подростки считают свои проблемы уникальными. Они опасливо воспринимают любое ваше вмешательство в мир своих чувств. Это связано с их стремлением к свободе и самоутверждению.

Вот пример навязывания родительской воли в отношениях с подростками.

«Сара. — выражает свое недовольство дочери мать. — Ты совсем перестала рассказывать мне о своих делах. Не могу понять, что с тобой происходит. Когда ты была младше, то всем всегда делилась со мной». «А мне и не надо, чтобы ты понимала меня», — отвечает дочь.

Если вы чувствуете, что в ваших отношениях с подростками появляется некоторая напряженность, примите их стремление держаться с вами на расстоянии как нечто неизбежное и не форсируйте события, навязывая им свою волю. Учтиво относитесь к их желаниям.

По стечению обстоятельств мы иногда сами поступаем так, что дети с раннего возраста перестают доверять нам, а затем жалуемся, что они не хотят разговаривать с нами, когда достигают подросткового возраста. Как это ни прискорбно, непреодолимым препятствием в отношениях между подростками и взрослыми порой становится отсутствие взаимного общения. В период становления подростка двери, ведущие к взаимному контакту и общению, всегда следует держать открытыми. Многое здесь зависит от нашего умения с уважением относиться к ребенку даже в тех случаях, когда его взгляды на жизнь расходятся с нашими.

Логические последствия — это альтернатива традиционным воспитательным методам поощрения и наказания. Возможно, наступит такое время (через три или четыре поколения!), когда для большинства родителей применение логических последствий будет вполне естественным, так как этот процесс станет неотъемлемой частью образа жизни, в котором они сами росли и воспитывались. Ну, а пока основная задача современного поколения родителей, дедушек и бабушек — творческое применение и совершенствование этого метода. Если уж нам не удалось испытать его эффективное действие на себе, предоставим такую возможность хотя бы нашим детям!

• АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ

Важно не только правильно воспитывать ребенка, приучать его к дисциплине и порядку, но и следить за эффективностью тех или иных воспитательных приемов. Привожу ряд вопросов, которые полезно задавать себе после того, как вы подвергли ребенка дисциплинарному воздействию.

1. Что произошло с ним после применения исправительной меры? Разозлило это его или нет? Заметили ли вы признаки пассивно-агрессивной формы поведения (вымещал ли он свою озлобленность на младших братьях и сестрах, домашних животных или сводил счеты каким-нибудь другим образом)? Был ли он по-настоящему заинтересован в исправлении своего негативного поведения?

2. Как повлияла эта воспитательная мера на его самооценку? Упал он в своих глазах или, наоборот, возвысился?

3. Ощутил ли ребенок полную уверенность в том, что он сам исправил ошибку, за которую его подвергли исправительной мере воздействия?

4. Как подействовал на ребенка фактор самоконтроля? Основывалось ли его последующее поведение на его внутреннем стремлении или преобладающим стал внешний фактор воздействия? (Помните, что внутренний фактор неизменно приводит к личной ответственности за свои поступки, а внешний — к беспомощности, безволию, чрезмерной уступчивости или, наоборот, излишнему упрямству и неподатливости.)

5. Что изменилось в ваших отношениях с ребенком? Улучшилось ли взаимное общение? Поделился ли он с вами своими неудачами или побоялся это сделать? (Его боязнь проявится в том случае, если он постарается обмануть вас или свалить вину за свои ошибки на других.) Может быть, вы «выиграли сражение» (добились, чтобы он сделал так, как вы хотели), нарушив при этом ваши взаимоотношения?

6. Улучшило ли ваше взаимодействие его умение вести переговоры?

7. Осознал ли ваш ребенок то, что его поведение регулируется множеством альтернатив, или считает, что перед ним вообще нет никакого выбора?

Рекомендации

Заполните план разработки логического последствия. Предварительно распределив роли, разыграйте это последствие с вашим партнером или другом. Затем попросите его поменяться ролями, чтобы почувствовать обратную связь в общении.

Глава 7. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ НАВЫКОВ ОБЩЕНИЯ

• УПРАВЛЕНИЕ ЧУВСТВАМИ

В детском возрасте многим из нас не разрешали открыто выражать свои чувства. Нам говорили примерно так: «Тебе хочется поплакать? Ну, теперь ты у меня действительно поплачешь!» Слезы, выражающие уязвимость ребенка, рассматривались как проявление слабости и безволия. Даже в словаре дается негативное толкование значения слова «уязвимый»: 1) ранимый, не способный защитить себя от внешних нападок; 2) восприимчивый к критике, легко поддающийся искушениям и влияниям извне и т. д. Кто захочет быть уязвимым или чутким с определениями, подобными этим? Нам нужно ввести новое определение, которое давало бы характеристику словам «уязвимость» и «чуткость» как откровенность, прямота, умение открыто выражать свои чувства.

У нас есть склонность критически относиться или категорически отвергать все то, что мы не понимаем или, вернее, не хотим понять. Это отчетливо проявляется в нашем стремлении доказать детям, что они заблуждаются в своих чувствах: «Разве можно не любить свою сестру?» Не бывает правильных или ошибочных чувств. Они просто существуют, и ничего с ними нельзя поделать. Чем слабее наш контакт с собственными чувствами, тем настойчивее мы пытаемся опровергнуть проявление каких бы то ни было чувств у наших детей. Вот перечень «заглушек» для чувств — другими словами, того, что мы порой делаем, подавляя выражение детских эмоций:

- ♦ ругаем, бранимся или упрекаем.;
- ♦ обвиняем;
- ♦ читаем нотации;
- ♦ обзываем;
- ♦ решаем проблемы за наших детей;
- ♦ даем советы без всякой надобности;
- ♦ наказываем;
- ♦ поучаем, читаем морали;
- ♦ унижаем словами и поступками;
- ♦ жалеем по всякому поводу;
- ♦ высмеиваем;
- ♦ пользуемся сарказмом;
- ♦ берем на себя всю ответственность;

♦ высокомерно к ним относимся;

♦ опровергаем их мысли и поступки;

♦ принижаем их способности;

♦ перебиваем или встреваем в их разговоры. Если вы сделаете нечто подобное, когда ребенок будет открыто, выражать свои чувства, то увидите, как он автоматически подавит их в себе. Тем самым он как бы говорит: «Совсем небезопасно для меня показывать, кто я есть на самом деле. Не лучше ли спрятать свое чувство куда подальше?»

Поскольку речь зашла о таком распространенном явлении, как подавление в себе эмоций, хочу обратить ваше внимание на то, что очень часто мы и наши дети делаем это во время еды. Мне невольно довелось стать свидетельницей такой сцены: одна мама обедала в ресторане со своим маленьким сыном, явно страдающим избыточным весом. Мама беспрерывно ворчала на мальчика. Было заметно, что мамины придирки очень раздражали ребенка. А пока она «пилила» его, он запихивал в рот пищу с неимоверной быстротой. Подавленные эмоции могут проявиться со временем в том или ином заболевании. Ребенок, всецело подчиненный воле родителей, лишенный возможности открыто выражать свои чувства в их присутствии, может в отчаянии вымещать свои отрицательные эмоции на младших братьях или сестрах, домашних животных, а также игрушках и других вещах.

Подавленные эмоции накапливаются. Выраженные эмоции рассеиваются.

Поговорим теперь о способах, с помощью которых вам можно установить такой контакт с ребенком (или взрослым человеком!), который бы вызвал выражение чувств, переполняющих вашего собеседника.

Скажите: «Я могу понять, почему ты так сердишься».

Внимательно вслушивайтесь в то, что говорите. Эти слова произносите, представляя себе, что их говорит вам ваш(а) друг (подруга) на первом свидании.

С любопытством задавайте вопросы: «А что твой брат натворил, чтобы разозлить тебя?»

Посочувствуйте: «Если бы я был на твоем месте, то, наверное, чувствовал бы то же самое».

С *помощью наводящих вопросов вызовите выражение чувства:* «Как ты себя после этого чувствуешь?» или «Расскажи мне об этом еще».

Задавайте такие вопросы, которые подскажут ребенку решение его проблемы: «А что случится, если...»

Найдите что-либо в его высказываниях, достойное похвалы, и подбодрите его: «Я вижу, что ты не сдаешься и действительно

настроен сделать так, как хочешь».

При случае поделитесь подобными переживаниями из собственного опыта, чтобы помочь ребенку почувствовать, что он не одинок в этом мире: «Когда мне было столько лет, сколько тебе сейчас, я испытывал те же самые трудности в общении с девочками».

Когда ребенок выражает свои эмоции, то вам, прежде чем следовать предложенным выше советам, нужно ***понять и принять его переживания*** или выразить ему свое сочувствие. Ощущение того, что его понимают и принимают таким, какой он есть, сыграет решающую роль в преодолении ребенком своих отрицательных эмоций. Если же вы сразу начнете предлагать ему варианты поступков и давать советы, то ребенок только расстроится еще больше или займет оборонительную позицию.

Зачастую все, что от вас требуется, — это просто внимательно выслушать ребенка, взяв его за руку.

Однажды, когда я рассказывала мужу о своих неприятных переживаниях, он стал советовать мне, как быстрее забыть о них. В тот момент я почувствовала, что его советы только отдаляют нас друг от друга и приводят меня в еще большее уныние. Наконец, я попросила его: «Лучше просто возьми меня за руку и скажи, что понимаешь, как мне тяжело». Он подержал мои руки в своих, и я почувствовала себя намного лучше. Уже потом он сказал, что ему самому сделалось намного легче на душе, когда он просто успокоил меня и не стал настаивать на немедленном принятии решения по поводу моей проблемы. Мы сами порой попадаем в неприятные ситуации, когда считаем, что нужно что-то быстро уладить, переделать, кого-то исцелить или выручить...

• ПРЕУМЕНЬШЕНИЕ ЗНАЧИМОСТИ ЧУВСТВ

Однажды за завтраком я спросила своего мужа Брайана, когда он собирается навестить дочерей. (У него от предыдущего брака есть три дочери, которые живут в четырех часах езды от нас.) Он сказал: «Я говорил им, что приеду в четверг и пробуду у них до субботы».

«Перед тем как давать обещания подобного рода, — заметила я, — мне хотелось бы, чтобы ты сначала ставил в известность и меня».

Брайан ответил: «Ну, ведь это же ни к чему не обязывает, планы могут измениться».

«Дело не в том, обязывает это к чему-либо или нет», — резко отреагировала я на его слова.

Он мягко сказал: «Ну к чему такой тон!».

Ненадолго задумавшись, я ответила: «А мне показалось, что ты совсем не придал значения тому, о чем я тебя просила».

«Ты права, — согласился Брайан. — Я действительно преуменьшил значимость твоей просьбы, но с сегодняшнего дня буду обсуждать с тобой все планы, прежде чем принять окончательное решение».

Я почувствовала, как мое напряжение ослабло, потому что Брайан с пониманием отнесся к моему эмоциональному срыву. Его сочувствие избавило нас от возможной ссоры.

Важно вовремя выражать свои чувства, а не таить обиду.

• ИСКУССТВО ОБЩЕНИЯ С РЕБЕНКОМ

Давайте представим, что ваш ребенок берет у вас драгоценности, чтобы поиграть с ними, и не кладет их на место. Одним вариантом вашей реакции может быть таким: «Почему ты всегда берешь мои вещи? Я никогда не могу найти их на своем месте. Если ты не перестанешь их брать, я. буду закрывать дверь своей комнаты на ключ!» Не обостряйте с ним отношений и не угрожайте, иначе он начнет защищать себя или просто не послушается вас. Как вести разговор, чтобы человек прислушался к вам?

«Меня охватывает чувство...» «Когда ты...» «Потому что.,.»

«Я хочу, чтобы...»

«Мне нравится, что ты...»

Вот что примерно можно было сказать ребенку, используя эту модель.

«Меня беспокоит, когда ты берешь мои драгоценности, потому что если они мне понадобятся, я не смогу взять их там, где оставила. Поэтому я хочу, чтобы ты клала их на место. А вообще-то мне нравится, что у тебя хороший вкус». (Если вы испытаете этот прием и у вас ничего не получится, примените метод логических последствий).

•СЛЕДИТЕ ЗА ОТВЕТНОЙ РЕАКЦИЕЙ РЕБЕНКА

Общаясь с детьми, внимательно относитесь к тому, что вы говорите и как они на это реагируют. Следите за выражением лица и положением тела ребенка, чтобы убедиться, что ваше общение не досаждает ему. Если ребенок начинает объяснять что-то, оправдывая свое поведение и защищая себя, пытается что-то скрыть или его поведение и вид вас раздражают, то это не что иное, как проявление его защитной реакции. В этом случае постарайтесь как-то подбодрить его, чтобы создать атмосферу доверия и открытости.

•СЕМЕЙНЫЕ СОБРАНИЯ

Жить в тесном семейном кругу, сохраняя добрые и здоровые отношения друг с другом, совсем не просто, ведь для этого требуются постоянное взаимодействие и взаимовыручка. Я рекомендую вам один раз в неделю проводить семейные

собрания. Такие собрания помогают детям ощущать свою причастность к семейным делам, к тем решениям, которые мы принимаем, в результате чего они чувствуют большую ответственность. Семейные собрания предусматривают свободное выражение мнений каждого его участника без риска, что его за это осудят. Чтобы обеспечить такую уверенность, вам необходимо договориться друг с другом, что во время их проведения всякая критика исключается.

Важно проводить собрания в определенный день недели в конкретное время. Я бы посоветовала сделать это время обязательным для всех членов семьи и не допускать никаких изменений и исключений. Если вы станете часто изменять сроки проведения собраний и то один, то другой член семьи будут на них отсутствовать, то никакой пользы такие «посиделки» не принесут. Какие дела можно обсуждать на семейных собраниях?

♦ Согласование недельного распорядка каждого члена семьи с учетом режима работы или учебы.

♦ Планирование питания.

♦ Планирование отдыха, каникул и отпусков.

♦ Круг семейных обязанностей.

♦ Конфликты между членами семьи.

♦ Задачи каждого на неделю. Какую поддержку может ему (ей) оказать семья в выполнении этих задач.

♦ Личные проблемы каждого, требующие помощи со стороны того или иного члена семьи. Поощрения.

♦ Финансовая смета (бюджет семьи).

♦ Объявления.

♦ Семейные развлечения и увеселения.

Во время конфликтов слова зачастую приобретают силу оружия, поэтому лучше отложите ваш разговор до следующего семейного собрания. Это даст возможность каждому остудить свой пыл. Если конфликт происходит между детьми, то решение отсрочить выяснение их отношений до следующего семейного собрания может предотвратить их драки и ссоры.

«Мам, а Бобби взял у меня роликовую доску и не хочет отдавать ее обратно!» — «Почему бы тебе не вынести этот вопрос на повестку следующего семейного собрания, Сью?» — отвечает мама.

Советы по проведению семейных собраний

1. Проводите собрания один раз в неделю, выбрав такое время, которое обеспечит присутствие всех членов семьи. Строго придерживайтесь установленного времени. Не изменяйте это время в интересах того или иного члена семьи.

2. Отключайте на это время телефон, чтобы никто не смог

вам помешать. Это поможет вашим детям осознать, что такие собрания являются важным событием для всей семьи.

3. Решения должны приниматься на основе семейного консенсуса, а не волеизъявления большинства. Консенсус, как известно, означает единодушие мнений. Если после обсуждения вы не добиваетесь общего согласия, то откладывается вынесение решения до следующего собрания. Стремитесь принимать такие решения, которые будут выгодны каждому. Пусть каждый возьмет на себя обязательство поддерживать принятое решение.

4. На каждом собрании выбирайте нового ведущего и секретаря (по очереди). Все члены семьи должны всячески поддерживать ведущего. Роль секретаря — вести записи того, что обсуждалось и какие решение приняты. Это нужно для того, чтобы в течение недели не возникали разногласия по принятым решениям.

5. Всегда начинайте собрание с поощрительных высказываний в адрес каждого члена семьи. Используйте такие слова: «Мне очень нравится, что ты...» или «Я признателен тебе за то, что ты...» Приучайте детей отвечать словами благодарности на похвалу в их адрес.

6. Распорядок семейных дел и «повестки дня» собраний лучше всего прикрепить к холодильнику. Это самое удобное место, чтобы напомнить каждому о том, что ему предстоит сделать. 7. Приучайте детей к тому, чтобы их жалобы сопровождались вариантами решения стоящей перед ними проблемы. Помните, что человек, не участвующий в решении проблемы, сам становится частью этой проблемы.

8. Рассматривайте на собрании распорядок дел на каждый день предстоящей недели, предусматривая совместную, деятельность всех членов семьи.

9. Для того чтобы собрания проходили более продуктивно, проводите их в общей комнате, убрав лишние предметы со стола и расставив стулья так, чтобы сидящие были обращены лицом друг к другу. Ни в коем случае нельзя проводить собрания за едой.

10. Всегда заканчивайте собрания на веселой и приятной ноте. «Концовку» предоставляется выбирать ведущему. Можно предложить легкую и необычную закуску, какое-нибудь сладкое блюдо к вечернему чаю, увлекательную игру или еще что-нибудь интересное для всех.

11. Если у ваших детей нет желания посещать такие собрания, проконтролируйте свои действия, которые, возможно, отбивают у детей всякую охоту участвовать в них.

1.2. Если кто-то все-таки пропускает собрание, то он все

равно должен выполнять принятые на нем решения.

13. Обязательно удостоверьтесь в том, что каждый покидает собрание с чувством удовлетворения.

Если во время собрания вы вдруг почувствуете, что оно превращается в тягостное и изнурительное занятие, прервите его и постарайтесь что-нибудь предпринять для того, чтобы восстановить в семье атмосферу близости. Замечательным приемом, направленным на достижение такой атмосферы, может стать проведение праздника вдохновения (см. главу 5). Главное — сделать семейные собрания желанным событием для каждого члена семьи.

На собраниях почаще ставьте перед детьми вопросы, которые поначалу могут вызвать у них защитную реакцию. Поэтому важно, чтобы перед этим между вами и ребенком установилась доверительная атмосфера. Как только вы ее ощутили, можно отважиться на предъявление той или иной претензии. В противном случае он может почувствовать себя «на краю обрыва», «встать в оборону», и вы потеряете шанс на продуктивное общение с ним.

Отец: «Джо, мне надо поговорить с тобой».

Джо (грубо): «Ну что еще?»

(Осторожно: взаимоотношения нарушены — перед тем, как продолжать, нормализуйте их.)

Отец: «Ты отвечаешь мне так, будто ждешь от меня очередной нотации, Неужели ты считаешь, что я злоупотребляю нравоучениями в твой адрес?»

Джо: «Да нет, все нормально».

Отец: «Ну ладно... ты знаешь, порой я ловлю себя на мысли, что обращаюсь с тобой так, будто ты ничего не знаешь, но я ведь так не считаю».

Джо: «Пусть это тебя не беспокоит, папа. Так чего же ты хотел от меня?»

(Отец только что наладил взаимоотношения с сыном, поговорив с ним о своих собственных недостатках, — наступил подходящий момент обратиться к нему с конкретным предложением.)

Отец: «Так вот, я хотел поговорить с тобой, как нам содержать в чистоте и порядке гостиную. У тебя есть какие-нибудь соображения на этот счет?»

(Если бы отец начал разговор прямо с последнего вопроса, Джо сразу бы «встал в оборону», и прийти к разумному решению им было бы сложно.)

Практикуясь, вы обнаружите в себе способность предугадывать ответную реакцию ребенка.

• ПЯТЬ ШАГОВ, ВЕДУЩИХ К ИСПРАВЛЕНИЮ ПЛОХОГО ПОВЕДЕНИЯ РЕБЕНКА

Мы с вами уже рассмотрели множество воспитательных приемов, и теперь нужно привести их в систему, определив последовательность применения. Конечно, если вы уже решили применить на практике предложенный в этой книге подход к воспитанию. Тем, кого мне удалось сделать своими единомышленниками, я предлагаю изучить следующие пять шагов, гарантирующих исправление плохого поведения ребенка.

1. Установите и сохраните отношения равноправия и взаимного уважения.

2. Определите ошибочную цель поведения ребенка.

3. Помогите ребенку распознать его ошибочную цель, не предъявляя ему никаких обвинений.

4. Создайте такие условия, при которых его негативное поведение станет бессмысленным и неуместным.

5. Поощрив ребенка, предоставьте ему возможность:

♦ совершить полезный поступок, осознать свою значимость и достоинство;

♦ объединить его усилия с вашими и признать, что совместными усилиями можно добиться большего;

♦ принять участие в каком-нибудь полезном мероприятии;

♦ получить от сделанного радость и удовольствие;

♦ научиться не только фиксировать свое внимание на определенных проблемах, но и способствовать их разрешению.

Вот пример того, как можно использовать все пять шагов.

Тайлеру было девять лет, и в течение нескольких недель мы никак не могли с ним поладить. Напряженность росла с каждым днем, несмотря на то, что мы старались как-то сглаживать все конфликты. Казалось, что наша озлобленность друг на друга не имеет предела.

Вот подробное описание наших совместных действий на каждом из пяти этапов разрешения этого конфликта.

1.Установите и сохраните отношения равноправия и взаимного уважения.

Однажды я сидела с Тайлером на ступеньках. Вот уже несколько дней мы оба пребывали в унылом настроении. Положив свою руку ему на плечо, я сказала: «Тайлер.,я совсем упала духом из-за того, что мы никак не можем с тобой поладить. А как ты?» Тайлер сказал: «Я тоже».

Заметьте, что, разделив с Тайлером свою ответственность за все, что происходит с нашими взаимоотношениями, я постаралась сохранить в них равноправие и взаимное уважение. Я не стала перекладывать на него всю вину за происходящее.

2.Определите ошибочную цель поведения ребенка.

Осознав, что чувствую сама, я сумела понять, какую цель Тайлер преследует своим поведением. Я злилась и на каждом шагу оспаривала его действия. Поэтому мне показалось, что его намерением было доказать свое влияние.

3.Помогите ребенку распознать его ошибочную цель, не предъявляя ему никаких претензий.

Я спросила: «Тайлер, похоже, мы с тобой стали много спорить и доказывать друг другу, кто из нас прав. Тебе так не кажется?» Сын ответил: «Не знаю. Может быть, мы заболели с тобой "спорным" гриппом?!» Я засмеялась, и он тоже.

Обратите внимание на то, что я выбрала такие слова, в которых отсутствовал малейший намек на обвинение. Я не стала ему говорить: «В последнее время ты стал слишком упрямым». А воспользовалась нейтральной фразой: «Похоже, что...» В данном случае были бы подходящими и фразы типа: «Возможно, это...» или «Интересно, а что если...» Весьма существенно ваше стремление понять и узнать побольше о том, что чувствует ребенок в момент конфликта. Ни в коем случае нельзя «выуживать» у него информацию с целью подчинить все его действия себе.

Задача состоит в том, чтобы помочь ребенку осмыслить свою ошибочную цель, ведь большинство детей еще не отдают себе отчет в собственных поступках. Именно на этой стадии ребенок должен осознать свой поступок, и только тогда перед ним открывается выбор — как вести себя дальше. Поэтому очень важно суметь донести до него свою мысль так, чтобы она не звучала обвинительным приговором, и, если вы чувствуете, что не сможете этого сделать, лучше вообще ничего не говорите ему. Перешагните через эту третью ступень, потому что как только ваш ребенок почувствует обвинительную нотку в вашем высказывании, то займет оборонительную позицию и откажется участвовать в решении общей проблемы.

4. Создайте ребенку условия, при которых его поведение станет бессмысленным и неуместным.

Я спросила Тайлера: «Как ты думаешь, что мы можем предпринять в сложившейся ситуации?» Он предложил: «Мы могли бы придумать какой-нибудь условный сигнал — например, положить руку на сердце и сказать: "мотор!"» «Замечательная идея!» — с радостью отреагировала я,

Вскоре после нашего разговора я попросила Тайлера принять ванну перед сном, и он снова стал спорить со мной, что ему нет никакой необходимости это делать. Я вспомнила наш условный сигнал, положила руку на сердце и сказала: «Мотор!» Тайлер

улыбнулся. Вскочил и убежал в ванную комнату. Я была просто поражена!

Чтобы ребенок осознал ошибочность своего поведения, вы можете прибегнуть к методам естественных или логических последствий, сделать что-нибудь неожиданное или предоставить ему возможность проявить свое влияние в какой-нибудь другой сфере деятельности.

5. Поощрив ребенка, предоставьте ему возможность:

♦ совершить полезный поступок;

♦ объединить свои усилия с вашими;

♦ принять участие в общем деле;

♦ получить удовольствие от сделанного;

♦ найти лучший выход из положения.

Когда Тайлер выкупался, я вошла в ванную, достала свою зубную щетку и пасту, он последовал моему примеру. С шумными возгласами, корча друг перед другом немыслимые гримасы, мы принялись вместе с ним чистить зубы, шутить и веселиться, получая огромное удовольствие от взаимного общения.

Вот так, совместными усилиями, мы восстановили прежние близкие отношения с сыном.

А этот пример можно использовать учителям для переориентации поведения детей в школе. В него тоже вошли все Пять последовательных шагов.

Мэри стучит карандашом по столу и мешает проводить урок. Учительница просит ее перестать, но постукивание продолжается. Учительница: «Мэри, что это ты все стучишь да стучишь?» Никакой реакции. Постукивание становится немного громче.

Учительница: «Хочешь знать, что я думаю .по этому поводу?»

Мэри: «Мне все равно».

Учительница: «Наверное, ты хочешь продемонстрировать всему классу, что сама себе хозяйка и никто не имеет права распоряжаться твоим поведением и запрещать тебе что-либо делать?»

Мэри (с усмешкой): «Нет»,

Учительница, обращаясь к классу: «Дети, вы согласны, если мы сегодня позволим Мэри побыть хозяйкой на уроке?»

Класс: «Конечно!»

Учительница: «Мэри, сколько раз ты бы хотела побыть сегодня хозяйкой?» Мэри: «Ни разу».

Учительница: «И все же я думаю, что, если ты вдруг изменишь свое решение, мы могли бы предоставить тебе такую возможность, А как насчет такого предложения? Ты можешь удовлетворить свое желание и сегодня почувствовать себя хозяйкой пятьдесят раз. А если не хочешь использовать эту

возможность, то и не надо. Тебе решать, как вести себя дальше. Но, если ты используешь все свои пятьдесят шансов и этого будет недостаточно, скажи нам, и мы с удовольствием дадим тебе еще».

Мэри: «Ничего я не хочу!»

Учительница: «Ладно, поступай, как хочешь».

Прошло немного времени, и Мэри снова начинает стучать по столу.

Учительница, дружелюбным, спокойным тоном: «Это один раз, Мэри».

Постукивание прекращается, но через пять минут возобновляется.

Учительница: «Два, Мэри».

Учительница (после того как Мэри в течение пятнадцати минут вела себя спокойно): «Мэри, на анях я увидела, как ты красиво и изящно нарисовала в своей тетради бабочку. Я сейчас пишу научную статью для других учителей и все хочу тебя попросить нарисовать такую же бабочку для меня, чтобы наклеить ее на обложку моей работы».

Учительница, в первую очередь, выяснила, какую цель преследовала ее ученица. Затем помогла Мэри распознать эту цель, не предъявив ей никаких обвинений, и только потом поставила ее в такие условия, которые сделали эту цель бессмысленной. Открытое неповиновение Мэри не дало ей возможности почувствовать себя хозяйкой положения, потому что трудно вызывающе вести себя, если это позволено. Важно обратить внимание на то, что, когда учительница начала считать, ее голос был спокойным и дружелюбным: в нем не было ни намека на угрозу. Она делала это так, будто хотела сказать девочке следующее: «Я заметила, что ты снова демонстрируешь мне свою независимость, и решила, что мне надо помочь тебе осознать бессмысленность твоей затеи. К тому же, мне хочется, чтобы ты знала, что я люблю тебя, невзирая на твое вызывающее поведение». Помните, что вашим словам всегда должен сопутствовать добрый и сердечный взгляд.

Когда учительнице удалось сделать все притязания Мэри на влияние несостоятельными, она предусмотрела для нее альтернативу проявить себя в полезном деле, попросив нарисовать бабочку на обложке своей работы. Таким образом она переориентировала цель поведения ученицы и дала ей возможность совершить полезный поступок.

• ЧТО ПРОИЗОШЛО С ДЖАСТИНОМ

Первую главу этой книги я начала с рассказа о десятилетнем мальчике по имени Джастин и обещала подробно рассказать о том, как проходила переориентация его поведения.

Родители Джастина записали его в наш летний лагерь. Перед началом лагерного сезона я провела беседу с его родителями, чтобы узнать о том, что они пытались исправить в поведении своего сына. Мне удалось выяснить, что у Джастина было немало серьезных проблем с поведением в школе.

Друзей у него почти не было. Каждый раз по малейшему поводу он выходил из себя, терял контроль над своими действиями и ввязывался в драки с другими детьми. Было уже несколько неприятных инцидентов в школьном автобусе, когда водителю приходилось останавливаться, чтобы успокоить Джастина перед тем, как поехать дальше. На переменах учителям приходилось часто сдерживать его. чтобы предотвратить драки с детьми.

Родители попросили меня поработать над переориентацией его поведения в следующих направлениях:

1. Джастин выходит из себя, теряет контроль над своими действиями.

2. Джастин не ладит с другими детьми.

В первую очередь, я решила заглянуть в глубь этой проблемы и найти истинные причины такого поведения мальчика.

Оказалось, что Джастин страдал врожденным кожным заболеванием. И его лодыжки были очень чувствительны к боли. Легкий удар или даже прикосновение причиняли мальчику острую боль. Если во время игры кто-то случайно задевал его больное место, то Джастин вскрикивал от боли и в отместку наносил удар своему партнеру. Обычно в таких случаях его родители бегом устремлялись к сыну, чтобы утешить и как-то смягчить боль.

По всей видимости, в раннем возрасте он неверно воспринял такое отношение родителей к своему недугу и теперь, даже невзирая на то, что ноги у него больше не болят, по-прежнему продолжал привлекать к себе внимание вспышками гнева.

В нашем лагере мы старались установить равноправные взаимоотношения, поэтому большинство обязанностей делили между собой поровну. Кроме того, привлекали отдыхающих к разработке и совершенствованию всех правил и норм поведения.

Скверное поведение Джастина проявилось уже в самый первый день его пребывания в лагере. Когда он пришел на участок, где мы должны были разбить лагерь, то сразу устремился к месту, расположенному под высокими соснами, с возгласом: «На этом месте будет стоять моя палатка!» К нему подошли несколько девочек с просьбой оставить это место им, так как для их большой палатки оно было самым удобным, но Джастин ответил: «Нет! Я первый занял это место!» Девочкам

ничего не оставалось, как подыскать другое место.

Когда Джастин принялся устанавливать палатку, то обнаружил, что некоторые колья не вбиваются в землю, потому что участок был каменистым. Он пошел к девочкам и попросил их поменяться местами, но те отказались. С воплями возмущения он подбежал к нам и заявил: «Девочки заняли все хорошие места, поэтому я никак не могу поставить свою палатку!»

Я предполагала, что Джастин, перекладывая вину с больной головы на здоровую, попытается добиться, чтобы я, как и его родители, стала его утешать, но моя реакция сделала его требования несостоятельными. Весьма дружелюбным тоном я сказала ему: "Плохи твои дела». Больше ничего не было сказано.

На следующий день мы проводили лагерный сбор. Кто-то из ребят сказал: «V меня есть жалоба. Джастин все время придирается ко мне и обвиняет в том, к чему я не имею никакого отношения».

Я поняла, что мне представилась хорошая возможность. Сначала я спросила у Джастина: «Ты не будешь против, если мы объясним группе, почему у ребят складывается такое отношение к тебе?» Джастин согласился, и я рассказала ребятам следующее: «Когда Джастин был еще совсем маленьким, у него очень болели ноги. Если кто-то из детей случайно задевал его больное место, он вскрикивал от очень сильной боли. И его папа с мамой спешили к нему, чтобы успокоить и облегчить эту боль».

Джастин стоял рядом и внимательно слушал меня, а я продолжала: «Похоже, что у Джастина вошло в привычку привлекать к своей персоне внимание излишней раздражительностью и криками по всякому малейшему поводу. Может быть, отдохнув в нашем лагере, он изменит своей привычке и перестанет так себя вести». Джастин ничего не сказал, а только довольно улыбнулся.

Следующие семь дней мы старались вести себя так, чтобы Джастин осознал бессмысленность ошибочной цели своею поведения, но он по-прежнему продолжал злиться. Улучив удобный момент, когда все мы сидели вечером вокруг костра, я задала ему такой вопрос: «Джастин, посоветуй, что нам делать, когда ты начинаешь злиться?» Он ответил: «Не знаю». Тогда я сказала: «А как ты посмотришь на то, если мы все будем просто уходить от тебя подальше, чтобы не сердиться, слушая твои истошные вопли. А когда закончишь кричать, можешь снова к нам подойти».

На следующий день мы устроили веселое водное «сражение». Его участники старались обрызгать друг друга водой из полиэтиленовых фляжек. Джастин тоже присоединился к этой

игре. Кто-то неожиданно облил его водой, и тут Джастин не вытерпел. В сердцах он забросил свою фляжку далеко в лес и разразился пронзительным криком, обвиняя нас в нанесении «смертельной обиды». Не раздумывая, мы молча отошли от него подальше, уселись на склон холма и стали ждать. Джастин подошел к нам примерно через пятнадцать минут и сказал: «Ребята, вы лучше не заходите в фургон». Должна сознаться, что в тот момент на душе у меня стало тревожно. Что же он наделал? В порыве бешенства разорвал брезент на фургоне? «Почему?» — спросила я его с некоторой тревогой.

То, что ответил Джастин, меня по-настоящему удивило: «Потому что я увидел, как туда залетела пчела, а я не хочу, чтобы она кого-нибудь из вас ужалила».

Впервые Джастин проявил какую-то заботу о других!

Тогда я спросила его: «Нормально ты себя чувствовал, когда мы ушли от тебя, или злился еще больше?» Его ответ был неожиданным: «Нет, продолжайте и дальше так делать. Вы помогаете мне успокоиться и взять себя в руки».

Со временем мы заметили, что цели поведения Джастина стали постепенно сменять одна другую. Сначала он пытался доказать, что ему все время «больно». «Аи! Ой, как больно! Я обжег свой палец!» Видя, что мы никак на это не реагируем, он стал стремиться к тому, чтобы быть всегда и везде первым: «Я первый сюда прибежал! Я первый встал в строй!» Затем он стал говорить примерно следующее: «Мой папа купил новую машину. А наш дом больше вашего!» Что только Джастин не делал, чтобы обратить внимание на свою исключительность! Когда ребенок начинает так себя вести, то наступает подходящий момент переориентировать его поведение. Ведь он уже понял, что ведет себя бессмысленно и сам пытается найти новые пути самоопределения во взаимоотношениях с окружающими.

Теперь нужно было помочь Джастину ощутить его личную значимость в каком-нибудь полезном деле. И я обратилась к нему с просьбой: «Джастин, ты не поможешь мне перенести отсюда эту большую кучу веток в другое место, чтобы она не загромождала территорию лагеря?»

Во время игр мы часто объединялись в команды (такие игры вырабатывают навыки коллективной деятельности), и Джастин с большим удовольствием принимал в них участие.

Свидетельством перемен, наметившихся в его поведении, стал последний день пребывания в лагере. Накануне вечером он забросал грязью палатку одного мальчика, который очень разозлился и стал кричать на Джастина. Джастин ушел от него подальше и спрятался в фургоне. Мальчик последовал за ним, но

Джастин выбрался из фургона через заднюю дверь и уселся на большом камне. Мальчик подошел к нему и столкнул с камня. Джастин вскочил на ноги, моментально выразив свое обычное отношение к «обидчику»: «Сейчас как врежу!» Но в то же мгновение спохватился и спокойно сказал: «Я не собираюсь на тебя злиться, Бобби». Бобби облегченно вздохнул и сказал: «Ничего себе, Джастин, да ты, я вижу, прекрасно умеешь держать себя в руках!» Оба засмеялись. «Так, может быть, ты все-таки поможешь мне очистить палатку от грязи?» — спросил Бобби. «Конечно, — сказал Джастин. — С удовольствием. Я ведь сам виноват в том, что она грязная».

Через три месяца мне довелось присутствовать на родительском собрании в школе, где учился Джастин. Оказалось, что он только однажды затеял в классе шумную ссору, которую сам же быстро смог прекратить. Когда он все-таки злился, то, как правило, говорил об этом учителю физкультуры.

Кроме того, его родители сумели и дома придерживаться тех же воспитательных принципов, которые я использовала в лагере. Нет сомнения в том, что это помогло сделать перемены в поведении Джастина необратимыми.

• ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВОСПИТАТЕЛЬНЫЙ ПРИЕМ «НЕ СРАБАТЫВАЕТ»

Если ваши попытки в использовании некоторых воспитательных приемов, описанных в этой книге, окажутся безуспешными и не приведут к положительным результатам, то проверить правильность своих действий вам поможет следующий контрольный перечень.

«Я убедился, что не причинил ребенку никаких страданий».

«Я говорил с ним в тоне, не унижающем его достоинство».

«Ребенок почувствовал на себе мою любовь и ласку».

«Меня самого устраивали оба варианта выбора, которые я предложил своему ребенку».

«Я способствовал тому, чтобы ребенок открыто высказал свое мнение».

«Я с уважением отнесся к своему ребенку».

«Я помог ребенку осознать цель его поведения». «Я был не слишком многословен».

«Разработанное мной последствие было действительно логическим».

«Я помог ему почувствовать свою значимость».

Рекомендации

Чтобы в любой момент вы могли быть готовы к использованию этих новых методов воспитания, вам необходимо подробно описать какой-нибудь случай из вашего личного опыта,

в котором, по вашему мнению, вы действовали неэффективно. Попытайтесь разбить его на пять основных ступеней переориентации поведения детей, которые мы с вами подробно рассмотрели, и определите, в чем заключались ваши ошибки и что вы можете сделать по-другому, если это произойдет с вами опять. Такая аналитическая работа поможет вам со временем выработать интуитивный подход к выбору методов воспитательного воздействия в соответствии с тем или иным поведением ребенка.

Глава 8. ОТНОШЕНИЯ В БРАКЕ И РАЗВОДЕ

• УКРЕПЛЕНИЕ БРАЧНЫХ УЗ

Если вы состоите друг с другом в законном браке или ведете совместную жизнь, важно умело регулировать свои взаимоотношения, чтобы стать для своих детей образцом любящей супружеской пары. В разделах этой главы вы получите ценную информацию о том, как совершенствовать ваши супружеские или партнерские отношения, а некоторые сведения могут пригодиться и в формировании добрых взаимоотношений с другими членами вашей семьи.

Особенности совместной жизни

Задумайтесь над этими словами: «Чем меньше мы знаем, что надо делать, тем больше мы знаем, что должен делать кто-то другой». Памятуя об этом высказывании, давайте рассмотрим проблемы взаимоотношений матери и отца, возникающие при их попытках договориться о том, какие методы воспитания нужно применять к своим детям. Разногласия у родителей происходят чаще всего по следующим причинам.

1. Один из родителей слишком снисходителен или чересчур строг, а другой старается это компенсировать.

2. Они соревнуются друг с другом в вопросах воспитания, доказывая, кто из них лучший родитель.

3. Один или оба родителя считают, что важно быть правым. Быть правым для них становится важнее, чем быть чутким и близким.

4. Иногда один родитель ощущает на себе давление со стороны другого, другими словами, кто-то из родителей является полновластным хозяином в доме. В таких случаях их ребенок может оказывать скрытое сопротивление более влиятельному родителю.

Если один из родителей слишком мягок и снисходителен, а другой чересчур строг и суров, вам необходимо сконцентрироваться на том, что вы сами умеете делать, и поменьше обращать внимание на то, что умеет или не умеет делать другой.

Ведь намного проще констатировать, что кто-то другой должен или не должен делать, чем сосредоточиться на улучшении своих действий. Если результаты вашего воздействия на ребенка окажутся более эффективными и произведут

впечатление на вашего супруга, то он вскоре сам поинтересуется, в чем состоит секрет ваших успешных действий.

Всегда найдутся люди, которые предпримут попытки испортить ваших детей. Каждому ребенку наверняка придется столкнуться с жестокими и беспощадными людьми, которые постараются обмануть его ради собственных интересов. Дети должны научиться принимать самостоятельные решения в самых сложных ситуациях. Ваше постоянное стремление всячески обезопасить ребенка от разного рода посягательств, а также вмешательство в его взаимоотношения с вашим супругом(ой) могут сослужить ребенку плохую службу в становлении его как личности.

Если вы видите, что другие неправильно обращаются с вашими детьми (исключая, конечно, физические или моральные оскорбления), то вам не следует делать попытки как-то повлиять на них. Лучше самим сделать все от вас зависящее, чтобы научить детей справляться с любой ситуацией самостоятельно. Можно задать вопросы типа: «Как ты думаешь, что можно сделать по-другому, чтобы папа не повышал на тебя голос?» Конфликты всегда предполагают взаимодействие всех, кто в них замешан.

Почему нам бывает так трудно реально оценивать собственные способности? Почему мы, как правило, пытаемся подчинить своему влиянию поступки и действия других, а сами остаемся в стороне от принятия каких бы то ни было мер? В детском возрасте для большинства из нас благополучие зависело от решений, которые принимались людьми, имевшими влияние на нас. Нас методично приучали ждать милости от других, что и дослужило толчком к недооценке собственных возможностей. Исправить это никогда не поздно. Займитесь самовоспитанием. Прежде всего, задайтесь целью не обращать внимания на поведение вашего партнера. Если вы вдруг заметите, что он поступает не так, как вам хотелось бы, постарайтесь отвлечь себя вопросом: «Что я могу сделать сам?» и сосредоточиться на собственных потенциальных возможностях. Положительные результаты такого отношения не заставят себя долго ждать. Довольно скоро вы удивитесь тому, насколько эффективно можете влиять на поведение других, одновременно делая насыщеннее и интереснее свою собственную жизнь.

Отсутствие согласованного подхода к проблемам поведения детей неизменно приводит к отрицательным результатам. Но я советую вам не проявлять | излишнего беспокойства по этому поводу.

В некоторых случаях, когда расхождение в супружеских мнениях заходит слишком далеко, я рекомендую вам обращаться

за советом в семейные консультации. Это убережет вас от семейных разладов и осложнений во взаимоотношениях с детьми.

Стереотипное мышление часто заставляет некоторых мужчин считать своей прямой обязанностью ревностно следить за тем, чтобы дети никогда не огорчали своих матерей. Такое убеждение часто становится причиной вовлечения отцов в бессмысленные конфликты с детьми. Когда мать и ребенок конфликтуют, мужчины ощущают в себе внутреннюю потребность, «облачившись в доспехи и вооружившись», встать на защиту своей единственной, чтобы насмерть сразить «дракона», посягнувшего на ее «неприкосновенность». Важно устоять перед этим соблазном и дать возможность им самим разобраться в этом конфликте.

Будьте для своих детей образцом супружеской любви и верности

Некоторые родители уделяют намного больше внимания взаимоотношениям со своими детьми, нежели своим собственным. Дети у них — на первом месте. Взаимоотношения родителей и детей надо рассматривать в перспективе: ваш брак не должен ограничиваться только родительскими обязанностями. Дети будут любить вас и после того, как покинут отчий дом, но неминуемо наступит такое время, когда вы не будете являться неотъемлемой частью их жизни. И если родительское воспитание пойдет детям на пользу, у них, независимо от вас, сложится своя собственная жизнь. Поэтому, строя свои взаимоотношения с детьми, ни в коем случае нельзя пренебрегать взаимоотношениями со своей второй половиной.

Некоторые семейные пары продолжают состоять длительное время в несчастливом браке исключительно ради своих детей. Тем временем взаимоотношения между супругами постоянно обостряются, становятся враждебными и приносят им сплошные разочарования. Такая совместная жизнь не пойдет на пользу ни вам, ни вашим детям. Вам надо либо найти в себе силы изменить положение дел в семье, либо вообще отказаться от совместной жизни. Образец двух людей, нежно и преданно любящих и уважающих друг друга, — вот один из самых ценных подарков, который могут преподнести родители своим детям.

Подход к решению супружеских проблем и разногласий

Старайтесь в корне пресекать возникающие разногласия в ваших супружеских взаимоотношениях, не давайте им подолгу владеть вашими мыслями и поступками. Вместо того чтобы немедленно и прямо во всем разобраться, мы иногда делаем следующее.

♦ Отрицаем факт существования предмета спора (ведем себя или делаем вид, будто ничего не случилось).

♦ Не придаем значения случившемуся в надежде на то, что все уладится.

♦ Пытаемся разуверить себя в собственных чувствах: «Мне не следовало переживать так, потому что...»

♦ Ищем оправдания или объяснения поступкам других: «Он говорил так только потому, что был пьян».

♦ Подолгу раздумываем над самой проблемой (вновь и вновь воскрешаем в памяти предшествующее событие, пытаясь его осмыслить).

♦ Сваливаем вину на своего (свою) супруга (супругу).

♦ Обвиняем самих себя: «Если бы я только... он бы никогда так не поступил».

♦ Сводим счеты.

♦ Прикрываемся добродетелью: «Я выше всех этих низменных чувств».

♦ Делаем вид, что нам все равно.

♦ Утаиваем свою любовь или воздерживаемся от общения, замыкаясь в себе.

Не разобравшись в истинной причине разногласий, мы часто выбираем один из подобных вариантов поведения, потому что боимся вызвать конфликт, который может стать причиной разлада в семье. Мы боимся, что наш партнер отвергнет наши благие намерения, разозлится или бросит нас. А может быть, мы боимся того, что все наши разговоры и поступки все равно не устранят разногласий и не изменят существа дела? Самое удивительное состоит в том, что общее стремление решить саму проблему, а не уйти от нее, способно сделать ваш брак еще крепче, а супружеские взаимоотношения — еще сплоченнее.

Возьмите на себя ответственность следить за тем, как складываются ваши супружеские отношения. Помните, что ваши мысли в конечном итоге воплощаются в реальность. Другими словами, если вы в глубине души считаете всех мужчин ничтожествами, те представители сильного пола, которые войдут в вашу жизнь, только укрепят вашу веру в это. Мне с большим трудом удалось переменить свое собственное представление о мужчинах. Обвинять их во всех моих жизненных неудачах было намного проще, нежели взять часть ответственности на себя.

Если что-то не ладится в ваших отношениях, не нужно сваливать всю вину за происходящее на другого, лучше снова задайте себе вопрос: что вы сами можете сделать по-иному в сложившейся ситуации. Вы наверняка найдете много собственных упущений, которые откроют вам глаза на истинное положение дел, к примеру: «Я был недостаточно настойчив в своем желании» или «Меня больше интересовала собственная правда, нежели

сохранение чутких взаимоотношений со своим супругом».

Шаг навстречу друг к другу — и конфликт исчерпан

Вот один совет супругам, способствующий успешному разрешению всех семейных проблем и разногласий: если вы повздорили со своим партнером, возьмитесь с ним за руки. Трудно продолжать сердиться, держась при этом за руки друг с другом. Если злость не проходит и вы по-прежнему хотите высказать что-то обидное и злобное, то вам лучше просто уйти от конфликта. Уйдите в такое место, где бы вы смогли успокоиться, и сделайте несколько глубоких вдохов. Затем, отчетливо представив в своем воображении удачный исход разрешения конфликта, мысленно сосредоточьтесь на том, что вы хотите увидеть, услышать и почувствовать. Вернувшись к своему партнеру, начните разговор с признания доли собственной вины в конфликте и только потом перейдите к тому, что хотите вы.

Однажды мой муж, обычно очень аккуратный человек, оставил на полу посреди спальни свою грязную одежду, и мне приходилось перешагивать через нее, проходя мимо. Эта неприглядная картина действовала мне на нервы, и я все высказала ему (в очень недружелюбном тоне). Взаимоотношения резко обострились, и мы принялись копаться в былых житейских Невзгодах, выискивая далеко не самые красивые аргументы друг против друга в бессмысленном споре. Я решила уйти от конфликта и закрылась в ванной, чтобы успокоиться. Затем спросила себя: «Какова моя доля участия в этом конфликте?» Этот вопрос помог мне осознать истинную причину своей излишней раздражительности — я готовилась читать лекцию для аудитории, насчитывающей свыше 400 человек, и в какой-то степени была этим обстоятельством напугана. Из-за гордости и самолюбия мне трудно было признаться в том, что я побаивалась предстоящей лекции.

Я четко представила себе, что собираюсь сказать мужу и что может произойти после того, как он узнает правду. Я вышла из ванной, взяла его за руку и сказала: «Милый, меня совсем не волнует твое грязное белье, валяющееся на полу. Все дело в том, что я побаиваюсь этой проклятой лекции, которую мне предстоит читать. Именно это взволновало меня. Поддержи меня!» Он крепко обнял меня, и чувство близости к нам вернулось. Важно увидеть и понять свою долю участия в конфликте. Но что делать, если ваш партнер, не на шутку рассердившись, поведет себя с вами, как безумный? И в этом случае, не подливая масла в огонь, приложите максимум усилий, чтобы сделать шаг ему навстречу (безусловным исключением является применение грубой физической силы).

В другой раз, когда мы с мужем сильно повздорили, я ушла в нашу комнату и легла на кровать, «зализывая свои раны». Он лег рядом со мной и просто обнял меня, не сказав при этом ни слова. Мое чувство обиды на него не проходило, и я попыталась вывернуться из его объятий, но он так нежно и ласково (но в то же время решительно) приник ко мне, что моя враждебность растаяла без следа. Вскоре я поняла, что он поступил именно так, как требовала того ситуация. В тот момент я была переполнена чувством обиды и просто нуждалась в подтверждении того, что меня любят.

Существует еще один способ разрешения супружеских противоречий — рассмешить своего супруга в критический момент семейной ссоры.

Мы с мужем были на вечеринке, и я заметила, что он заигрывает с другой женщиной. Я промолчала, затаив в себе ревность, но чувство злобы и обида не давали мне покоя. По дороге с вечеринки домой мы зашли в магазин. И тут вся моя злость выплеснулась наружу, я что-то с раздражением сказала ему, он возмутился, и казалось, что цепная реакция взаимных обид станет для нас вечной. Наконец он сказал: «Ты права. Я заигрывал с той женщиной. Как мне доказать тебе, что это было совершенно несерьезно? Хочешь, чтобы я полностью разделся прямо здесь? Может быть, это послужит тебе доказательством?» Я твердо ответила: «Да!», подумав, что он все равно не отважится на такой отчаянный поступок, Он был в костюме и галстуке. Первым слетел с него галстук, затем пиджак и рубашка, Когда он принялся расстегивать ремень, я не выдержала и рассмеялась, и он тоже. Вот так два вполне взрослых человека, один обнаженный по пояс, стояли в проходе между рядами консервных банок посреди кучи разбросанной одежды, обнявшись друг с другом и смеясь от души! Позднее мы, конечно, обсудили события, предшествовавшие нашей размолвке, и договорились друг с другом о том, как можно избежать повторения подобной ситуации в будущем.

Каждый день я задаю себе перед сном вопрос: «Может быть, я что-то не договариваю или скрываю от своего мужа? Может быть, я затаила злобу на него и не сказала ему об этом?» И если что-то вспоминаю, то не ложусь спать до тех пор, пока во всем не разберусь и не успокоюсь.

Не держите друг на друга зла

Недовольство, чувство обиды на своего партнера идут во вред только вам самим. Где любовь, там всегда будут обиды, ведь дожди нам порой так же необходимы, как и ясные безоблачные дни. Если вы будете сдерживать в себе чувства

неудовлетворенности и обиды только ради того, чтобы обезопасить себя от повторной душевной боли, то сделаете себе еще хуже. Лучшее, что вы можете сделать в той ситуации, когда вас- охватывает недоброе чувство к своему партнеру, — это побыстрее простить его.

Одна семейная пара в пятницу перед сном совместно принимает ванну. Этот ритуал соблюдается ими еженедельно, и несмотря ни на что. В это время они выясняют между собой все разногласия, возникшие на прошедшей неделе. И не выходят из ванны до тех пор, пока не выяснят все до конца и не смоют с себя всю грязь в прямом и переносном смысле. Затем они выпускают из ванны воду, символизируя таким образом полное освобождение от груза взаимных обид и недоразумений.

Дайте почувствовать своему партнеру, что он занимает особое место в вашей жизни

Старайтесь при любой возможности дать понять своему партнеру, что он занимает особое место в вашей жизни. Если кто-нибудь из супругов уходит из дома, пусть даже всего на несколько часов, обязательно приветливо встретьте его или ее у двери, искренне радуясь его (ее) возвращению.

Однажды я возвращалась домой с работы, и мой муж встретил меня у входа объятием влюбленного, освободил мои руки от тяжелых сумок, которые с легкостью понес вверх по лестнице. В тот момент я находилась на вершине блаженства. Потому что тот, казалось бы, пустяковый, но в то же время благородный жест со стороны мужа позволил мне еще раз почувствовать, что он меня действительно любит и дорожит своей любовью ко мне.

Супружескую любовь нужно лелеять

В супружеских взаимоотношениях нельзя забывать о таких распространенных знаках внимания, как ласки, нежные поцелуи и прикосновения рук. Все это — непременные атрибуты любви и взаимной привязанности, позволяющие обоим супругам почувствовать себя желанными. Только будьте внимательны, чтобы ваши ласки не несли в себе скрытого желания удовлетворить свои сексуальные потребности. В противном случае ваш партнер почувствует, что вы используете любые средства, чтобы достичь единственной цели, и примет ваше влечение без желания.

Взаимная поддержка супругов

Никогда не противоречьте друг другу в вопросах воспитания в присутствии своих детей. Если, допустим, вас не устраивает та или иная форма воспитания, применяемая вашей супругой, предложите ей поговорить на эту тему наедине. Взвесив все «за» и

«против», постарайтесь прийти с ней к единому мнению, а затем дайте ей самой разобраться в этом вопросе до конца. Важно, чтобы вы не препятствовали ей ни в чем. Если вы помешаете ей довести начатое дело до конца, дети непременно этим воспользуются и обратят вашу несогласованность против вас самих. Поэтому лучше все-таки найти общий подход к проблемам воспитания своих детей. Как только представится возможность, поддержите воспитательное воздействие своего партнера. Например, ваш ребенок что-то попросил у вашего мужа, а он ему отказал. Затем ребенок подходит к вам с намерением добиться вашего разрешения. Убедите ребенка в том, что поддерживаете мужа: «Твой папа уже запретил тебе это делать».

В присутствии других членов семьи или друзей старайтесь почаще награждать вашего партнера словами благодарности и признательности за удачные поступки или качества, которые вы в нем цените. Окажите ему всяческую поддержку для того, чтобы он смог как можно полнее выразить себя и показать все, на что он способен. Пусть его успехи станут такими же важными и значимыми для вас, как ваши собственные.

Постарайтесь удивить своего супруга чем-то приятным и неожиданным

Жена позвонила своему мужу, попросив его заехать в магазин и кое-что купить. В магазине мужу передали о ее просьбе купить кое-что еще и в аптеке. Уже в аптеке ему сообщили, что жена назначила ему встречу в 416-м номере отеля под названием «Роскошный кипарис». Ничего не ведающий муж приобрел все, что, как оказалось, было предназначено для уединенной романтической встречи супругов в гостинице. Его жена предварительно договорилась с приходящей няней-сиделкой, которая должна была присмотреть за ребенком, пока супруги находились на свидании друг с другом.

Время наедине с супругом

Важно, чтобы супруги обязательно находили время побыть наедине друг с другом. Замечательно, конечно, если есть возможность каждый год брать совместный отпуск и проводить его вдали от своих родных и близких.

Моя подруга, приходя с работы домой, говорит своим детям: «Привет!», а затем они с мужем проводят четверть часа наедине друг с другом. В ее семье достигнута договоренность, что дети в течение этих пятнадцати минут каждый вечер не должны мешать своим родителям.

Когда родители согласуют друг с другом все свои проблемы, они охотнее потом общаются и с детьми.

Потребность чувствовать себя полезным

Удостоверьтесь, что вашему супругу известно, насколько он дорог вам. Большинству людей нравится чувствовать себя необходимыми или полезными. Там, где супруги не ощущают собственную значимость и пользу друг для друга, создается почва для раздоров. С подобными трудностями мне и самой пришлось столкнуться. Я всегда гордилась своей независимостью, и мой муж иногда жаловался, что он не чувствует, что я в нем нуждаюсь. Теперь я советуюсь с ним во всем. Иногда советы мужа идут мне на пользу, а иногда — нет. Но в любом случае я стараюсь почаще говорить ему, как много значит для меня его мнение.

Знайте точно, чего хотите

Четко определитесь в собственных желаниях, и пусть они станут по-настоящему важными и значимыми для вас. Когда же мы сами не совсем уверены в истинной важности этих желаний или считаем, что в некоторой степени недостойны их, то становимся заложниками собственного безволия и непременно попадаем под влияние окружающих. Такая позиция может привести к разобщенности супругов.

Полюбите себя

Задайте себе вопрос: «Действительно ли я люблю себя?» Если ответ будет отрицательным, предлагаю вам поработать над изменением своего отношения к себе. В случае если вы не определитесь, с чего начать, можно обратиться за помощью к психологу или священнику. Супруг, не умеющий любить самого себя, становится не в меру требовательным к своей второй половине, стараясь компенсировать это утраченное чувство. Он будет придумывать различные испытания, раз за разом пытаясь понять, действительно ли его любят.

Порой, добиваясь любви, мы начинаем бросаться из одной крайности в другую, например, впадаем в тоску, становимся больными и уставшими, грозимся навсегда покинуть семью и т. д. и т. п. Помните, что ваш партнер не обязан решать за вас внутренние, сердечные проблемы. Любить себя — «это ваше собственное дело. Ведь чувство любви рождается в самом сердце, а сердцу, как говорится, не прикажешь.

Живите мечтами о собственном счастье

Жизнь, лишенная мечтаний и надежд, непременно ляжет тяжким бременем на супружеские взаимоотношения, потому что такая жизнь никому не приносит счастья. Кто захочет связать свою судьбу с человеком, не способным осчастливить себя самого?

Исключите соперничество

В супружеских взаимоотношениях желательно избегать духа

соперничества. Искренне радуйтесь успехам друг друга. Сравнение — корень конфликта, поэтому нужно уметь наслаждаться тем, что вы отличаетесь друг от друга, и ваши разногласия и расхождения во мнениях пойдут вам только на пользу.

Несколько слов о безупречности

Не существует безупречных мужчин или женщин, поэтому не стоит идеализировать свои представления о партнере. Нужно принять во внимание его недостатки и не делать трагедии из пустяков. Перестаньте придираться к своему партнеру! • РАЗВОД

Комплекс родительской вины

Некоторые родители буквально изводят себя сомнениями по поводу предстоящего развода. В момент, когда им предстоит сделать решительный шаг, их сердца переполняются чувством вины за то, что развод может нанести детям непоправимую душевную травму. А потом, если развод все-таки состоялся, становятся не в меру снисходительными: стараются оградить детей от всех неприятностей и обид, освобождают от выполнения тех или иных домашних обязанностей, избегают дисциплинарных мер и всячески демонстрируют свое умение быть супермамами и суперпапами. Другими словами, бывшие супруги пытаются различными способами загладить свою вину за ту боль, которую, по их мнению, они причинили ребенку.

Ребенок чаще всего неправильно воспринимает такое поведение родителей и становится, в свою очередь, чрезмерно требовательным и безответственным. Примите ситуацию такой, какая она есть: в жизни никогда все гладко не бывает. Она постоянно преподносит человеку новые испытания и неприятности, и вашему ребенку нужно научиться преодолевать все жизненные невзгоды. Развод — одно из самых печальных событий в жизни семьи. Но постарайтесь воспринимать его без всякого комплекса вины, иначе не только вам, но и вашему ребенку будет намного труднее справиться со своими переживаниями.

Опасения детей, связанные с разводом родителей

Порой дети боятся, что если вы решились оставить свою вторую половину, то можете оставить и их самих. Они могут болезненно воспринимать появление няни-сиделки, обидеться на вас за то, что вы, к примеру, позже обычного приходите за ними в садик, или просто за то, что вас нет с ними рядом. С пониманием отнеситесь к таким проявлениям детской боязни и затем убедите их в том, что вы всегда будете с ними. Избегайте говорить им: «Не будь таким глупеньким. Я ведь только задержалась на несколько минут!» Лучше скажите так: «Мне понятны твои опасения на этот

счет. Я тебя никогда не оставлю, ни при каких обстоятельствах. Меня может не быть с тобой несколько часов (несколько дней), но это не означает, что я тебя когда-нибудь брошу».

Однажды мы с мужем о чем-то сильно повздорили, и Тайлер вдруг неожиданно приуныл. Когда я поинтересовалась у него, что же все-таки его так опечалило, он со слезами на глазах сказал: «Я не хочу, чтобы у нас была третья семья».

А ведь если бы я не обратила внимания на настроение сына, то так никогда бы и не узнала, что он на самом деле больше всего опасается еще одного развода, и именно это. опасение и стало причиной его болезненной реакции на наши безобидные разногласия с Брайаном.

Я стала спокойно и убедительно объяснять сыну: «Тайлер. мне понятно, чего ты боишься. Но твой папа (Тайлер называет Брайана папой) и я даже не думаем о разводе. У нас возникли некоторые разногласия, но ведь мы же не стали по этой причине меньше любить друг друга.

Дети хотят вернуть своих прежних родителей

Еще одна проблема, связанная с разводом, — это желание детей сделать все возможное, чтобы их родители снова были вместе. Порой они решаются на самые невероятные поступки в попытках воссоединить вас. Бывает, что, они специально препятствуют вашим новым знакомствам в надежде, что если им удастся удержать вас в одиночестве, вам ничего не останется; как вернуться к своему прежнему партнеру, а значит, к их второму родителю. В таких случаях вам самим нужно четко определить собственные намерения. Если вы будете уверять себя, что ради ребенка вынуждены быть с прежним партнером, то только еще больше запутаете собственную жизнь. Твердо определившись в том, что вы намерены делать, следует дать ребенку полное право выразить все то, что он чувствует. Если он затронет эту тему, то не следует говорить ему: «Твой папа и я никогда не будем жить вместе, все уже окончательно решено. Я не хочу, чтобы ты опять возвращался к этому неприятному разговору!» Лучше сочувственно отнестись к желанию ребенка и сказать ему примерно так: «Я понимаю тебя: ты снова хочешь вернуться к той жизни, когда мы все были вместе. И ты думаешь, что все у нас уладится, если мы опять будем жить единой семьей». А затем вам следует четко изложить свое намерение: «К сожалению, этого больше не будет».

Дети имеют право злиться на своих родителей

Комплекс вины за то, что нам не удалось сохранить семью, усугубляется, когда мы слышим от детей (или видим по их поведению), какую боль это им причинило. Бесспорно, у детей

есть право сердиться на своих родителей. Ведь больше всего в жизни ребенок хочет, чтобы двое людей, которые неотделимы от него, всегда жили вместе и любили друг друга. Дайте ребенку возможность выразить свой гнев, но никогда не стыдитесь того, что вы сделали. Вот фрагмент разговора матери со своим сыном.

Сын: «Мам. мне так обидно и неприятно, что вы с папой разводитесь!»

Мама: «Да, я прекрасно понимаю тебя. За что же ты больше всего сердишься на нас?»

Сын: «Мне не хочется жить в двух разных домах. Я не знаю, где же все-таки мой дом!»

Мама: «Ты не хочешь иметь два дома, потому что хочешь выбрать себе один?» Сын: «Да».

Мама: «Какие еще неприятности принес тебе наш развод?»

Сын: «Мне не хочется, чтобы мы жили отдельно друг от друга, да еще и на таком большом расстоянии».

Мама: «Но ведь у нас есть прекрасная возможность прыгнуть в машину и поехать к твоему папе, чтобы ты повидался с ним. Тебя устраивает такой вариант?»

Гнев сына постепенно проходит. Последнее предложение мамы явно взбодрило его, и он восклицает: «Да!»

Мама: «Ты что-нибудь еще хочешь сказать или спросить у меня по этому поводу?»

Сын: «А ты все еще любишь моего папу?»

Мама: «Да. Я по-прежнему его очень люблю. Ведь я отдала ему частицу своей жизни. Я очень уважаю твоего отца, но не хочу, чтобы мы состояли с ним в браке».

Мать откровенно говорит о своих чувствах и убеждает сына в том, что об отце нужно всегда говорить достойно. ***Это важно (!) — любые слова, сказанные об отце в присутствии сына, ребенок невольно воспринимает как относящиеся к нему самому.***

Живите со своими «бывшими» дружно

«Бывший». Этот термин, или эпитет, приклеенный к вашему партнеру, автоматически заносит его в лагерь врагов. А там, где существует лагерь врагов, вы не застрахованы от войн и раздоров. Почему же мы, нередко вопреки здравому смыслу, вступаем в конфронтацию с нашими «бывшими»? Бывает, что развод становится драматичным и тяжелым испытанием для обоих супругов. Чаще всего страдают при этом дети. У людей есть привычка излишне драматизировать жизненные события, особенно когда это касается их' чувств. Несдержанность часто приводит к тому, что они изливают все накопившиеся обиды на своих «бывших», чтобы оправдать себя перед детьми. Вдобавок к

этому, ваш новый партнер или супруг иногда с большим желанием помогает вам зачислить «бывшего» в разряд противников.

Называя своего «бывшего» противником, вы ставите под сомнение ваше отношение к личности самого ребенка. Ведь ребенок — неотделимая частица вас и «бывшего». Если, например, ребенок слышит или чувствует, что вы считаете его мать «виновницей всех бед», то он непроизвольно начинает полагать, что ваши чувства в какой-то степени распространяются и на него. Ребенок любит вас обоих, независимо от вашей правоты, и, если вы причисляете «бывших» к лагерю врагов, то неосознанно просите ребенка сделать выбор между вами. Держать в себе обиду и злобу неразумно и с точки зрения формирования у ребенка высокой самооценки.

Помните, за любыми жизненными невзгодами кроется возможность обретения счастья и благополучия, нужно только уметь рассматривать жизнь в перспективе, заглядывать чуть-чуть вперед. Будучи в разводе, я написала перечень того, чему научил меня мой бывший муж. Я также описала свои действия, которые, по моему мнению, в конце концов, и стали одной из причин нашего развода. Если бы я осталась его женой, то многого из этого «черного списка» никогда бы не сделала. И я написала своему бывшему мужу письмо со словами благодарности за все доброе, что он сделал для меня и чему научил.

Когда я ловлю себя на мысли, что начинаю углубляться в какие-то душевные переживания, то задаю себе вопрос: «Что же все-таки так печалит меня в данный момент?» Другими словами, с какой целью я держу эти мрачные мысли и чувства при себе? Как-то раз, снова углубившись в мрачные размышления, связанные с моим прежним замужеством, я задала себе этот вопрос. И тогда поняла, что меня одолевали сомнения в собственной привлекательности, и, сосредоточившись на этом, я подсознательно удерживала себя от новых знакомств. Поняв, что мне нужно иметь дело с собственной самооценкой, а не с тем, что скажет мой бывший муж, я смогла справиться с проблемой, угнетавшей меня. Плоды этого открытия не заставили долго ждать. Вскоре я радовалась удивительному знакомству со своим будущим мужем. Поэтому всегда нужно помнить, что никакие жизненные невзгоды не закрывают для вас путь, ведущий к обретению счастья.

Если вы все-таки решили, что ваша дальнейшая совместная жизнь невозможна и расторгли брак, то необходимо помочь ребенку сконцентрировать внимание на том, что он обретает, а не на том, что теряет в результате распада семьи. Например, не

способствуйте тому, чтобы каждый думал о нем: «Это несчастный ребенок из несостоявшейся семьи», лучше помогите ему поразмышлять над тем, что у него появилось больше близких людей и он никого не потерял. Теперь у него две мамы, два папы, больше братьев и сестер, больше игрушек. А иногда у него появляется сразу восемь дедушек и бабушек! Я ни в коем случае не предлагаю, чтобы вы всячески отрицали факт, что развод — болезненный шаг, который несет в себе много неприятностей и обид, но думаю, что необходимо научиться находить и выделять в нем и преимущества, способные в какой-то мере поддержать вас и ребенка.

В разговоре с ребенком о вашем «бывшем» находите слова, характеризующие его только с положительной стороны. Бывает, что родители стараются принизить достоинства своих «бывших», боясь, что дети изъявят желание связать свою дальнейшую жизнь с другим родителем. Или же папа и мама хотят выглядеть на фоне другого в более выгодном свете, а иногда чувствуют себя обиженными и желают, чтобы «бывший» почувствовал нечто подобное. Однако самый большой вред вы можете нанести ребенку в том случае, если будете использовать его в продолжающихся ссорах с «бывшими». В этом случае вы подвергаете ребенка бесконечным душевным переживаниям. Если вы окончательно не разобрались со своими «бывшими», сделайте это как можно быстрее, не вовлекая в ваши «разборки» детей.

Признаком того, что ваши взаимоотношения после развода не налажены и продолжают обостряться, может быть нежелание вашего бывшего супруга пойти вам навстречу по поводу общения с ребенком. Например, ваша бывшая жена может начать ограничивать ваши визиты к ребенку или создавать массу неудобств при организации этих встреч. Или, допустим, алименты от бывшего мужа начнут приходить с задержкой. Дети также могут проводить своего рода политику натравливания вас друг на друга: «Когда я бываю у мамы дома, она позволяет мне есть все конфеты, какие я хочу!» Или: «Ты — плохой! Я хочу жить с мамой».

Свидетельством того, что вы живете дружно со своим «бывшим», является умение организовать встречи с совместными детьми так, чтобы оба родителя оставались довольны. Если возникнут какие-нибудь проблемы с детьми, вы сможете свободно обсудить их друг с другом. Вы можете встречаться на праздниках и по поводу знаменательных событий в жизни детей (дни рождения, свадьба, Новый год). Забудьте о личных амбициях и противоречиях и сделайте нужды вашего ребенка первоочередными, и тогда вы обретете согласие и уважение друг

к другу.

Помогут вам и размышления о том, какими вы хотите видеть ваши взаимоотношения в перспективе. Не жалейте потратить на них несколько минут ежедневно. Продумайте все основательно. Все, что становится в вашей жизни реальностью, берет начало в воображении. Будьте терпеливыми, возможно, с вами не сразу произойдет то, что вы хотите, но не теряйте надежду и не отступайте от задуманного.

Иногда распад семьи очень болезненно отражается на тех, кто после развода сохранил право встречаться со своими детьми. Каждый раз, когда такой родитель навещает ребенка, он может в глубине души ощущать себя виновником неудачно сложившихся отношений в прежнем браке, а ребенок становится живым напоминанием обо всех этих переживаниях. Поэтому, если вы заметите, что ваш бывший супруг испытывает затруднения во время свиданий с детьми, с пониманием отнеситесь к его чувствам и сделайте так, чтобы эти встречи были для него как можно более удобными и желанными. В одной семье супруги после развода договорились, что они будут встречаться со своими детьми в школе, так как для матери это место было самым нейтральным и удобным для взаимного общения. Не стоит осуждать своих «бывших» за то, что они порой опаздывают на свидания с детьми или забывают о них. Ваше негативное отношение только усугубит сложившуюся ситуацию и нанесет обиду ребенку, который, несмотря ни на что, очень любит вашего «бывшего».

• ЕСЛИ ВЫ ОДИНОКИ

Главное — иметь надежных друзей

Воспитание детей — очень и очень непростое дело, касающееся обоих родителей, и если одному из них, по воле обстоятельств, приходится быть и мамой, и папой одновременно, то такая ноша _ без чьей-либо поддержки может оказаться для него непосильной. Чтобы как-то облегчить ее, одиноким родителям необходимо следить за соблюдением правильного режима дня, разборчиво относиться к новым знакомствам, иметь надежных друзей, а при необходимости, и благонадежных нянь-сиделок, под присмотром которых будут находиться дети. В противном случае вряд ли удастся избежать чувства одиночества и истощения физических и духовных сил. Одинокие родители начинают постепенно перекладывать долю своих обязанностей на плечи детей (обычно старших) и использовать их в качестве наперсников и хранителей домашнего очага. Убедитесь в том, что ваш ребенок не в обиде на вас за возложенный на него круг обязанностей и что он будет эмоционально готов к вашим новым

знакомствам, а вместе с тем и желанию поделиться с ним своими интимными чувствами.

Кстати сказать, во время проведения курсов личного совершенствования мне часто приходится слышать от мужчин жалобы на то, что, когда их отцы бросили семью, им пришлось принять на себя все «мужские обязанности» по дому, что вынудило их слишком рано повзрослеть и лишило возможности продлить свое беззаботное детство.

Умейте позаботиться о себе

В первую очередь, убедитесь в том, что вы ни в чем не нуждаетесь. Постарайтесь примкнуть к группе родителей-одиночек или создайте свой такой коллектив. Не замыкайтесь в себе. Если вы сознательно выбираете уединенный образ жизни, чтобы восстановиться и внести в нее свежий заряд энергии, то ваш поступок можно считать вполне естественным. И он наверняка пойдет вам на пользу. Но если вы ощущаете себя одинокими, подавленными или изолированными от других, то это значит, что вам пора начинать новую жизнь. А начать жизнь заново — это великолепная возможность реализовать свой потенциал.

Если появился претендент…

Если вы решили покончить со своей холостяцкой жизнью и у вас появился человек, претендующий занять место бывшего супруга, то для вас и ваших детей наступает трудное и волнующее время. Вам непременно захочется, чтобы ваши дети понравились тому человеку, с которым вы встречаетесь, поэтому вы можете стать необыкновенно чувствительны к тому, как дети ведут себя и реагируют на ваше новое знакомство. Порой вы можете проявлять чрезмерную раздражительность и таким образом до предела обострить и без того напряженную ситуацию. Если вы сумеете расслабиться и не будете приходить в отчаяние от того, что близкие вам люди не понравятся друг другу, то все образуется само собой.

Может случиться так, что ребенок в глубине души отвергнет саму идею заменить его отца или мать кем-то другим. К тому же, этот новый, незнакомый для него человек опасен тем, что может отнять у ребенка большую часть вашего внимания. Плохое поведение ребенка — это своеобразный способ выразить то, что он не решается высказать вам. Вам надо набраться терпения, и тогда вы сумеете пробудить в детях новые чувства.

В первые годы нашей совместной жизни с Брайаном у моего нового супруга не заладились взаимоотношения с Тайлером, Мы с Брайаном старались делать все, чтобы сын наконец пересмотрел свое отношение к происходящим в семье событиям, но мои

мужчины по-прежнему никак не могли найти общий язык друг с другом,

На семейном собрании Тайлер признался, что он приревновал ко мне Брайана, потому что тот много времени проводил со мной и даже ложился со мной спать! Поэтому я договорилась почаще общаться с сыном, когда Брайана не было рядом, чтобы Тайлер мог поведать мне о своем сокровенном. Вскоре после этого их взаимоотношения наладились.

• **СМЕШАННЫЕ СЕМЬИ**

Моя мама — чужой мне человек

Это естественное явление, когда ребенку не нравится его новый родитель. Если вы по воле судьбы все же являетесь таковым и чувствуете, что ваши новые дети судят о вас, как о «не совсем достойном» члене семьи, откажитесь от своего намерения во что бы то ни стало быть лучше, чем вы есть на самом деле.

Еще никто и никогда не смог полностью заменить ребенку его родного родителя. Ведь для ребенка не имеет никакого значения, если, скажем, у вас будет больше денег или внешне вы выглядите намного привлекательнее его родного отца или матери. Поэтому откажитесь от своей бессмысленной затеи понравиться приемному ребенку. Чем раньше вы сделаете это, тем быстрее наступит тот день, когда ваша надежда — завоевать доверие приемных детей — осуществится. Если ваш пасынок или ваша падчерица допустят нелицеприятное высказывание в ваш адрес, вам не следует принимать его близко к сердцу. Это вовсе не означает, что вы должны терпеть брань и оскорбления, — это лишь означает, что все эти слова не имеют отношения к вам как к личности.

Заступничество

Образовав смешанную семью, мы часто попадаем в западню в моменты, когда вынуждены выбирать ту или иную сторону в споре между отдельными ее членами. Как правило, подобного рода противоречия возникают между бывшими членами семьи и вновь вошедшими в нее. В таких случаях РОДНАЯ КРОВЬ становится для нас важнее, чем ЛЮБОВЬ. Для примера я расскажу об одном случае, произошедшем в нашей смешанной семье.

Брайан, Тайлер и я пошли кататься на роликовых коньках и решили поиграть в одну игру. Я знала, что мой сын хотел быть ведущим, и к тому же подозревала, что он не совсем представляет, как это делается. Брайан и Тайлер тут же заспорили, кто из них будет ведущим. Я стояла между ними в глубокой растерянности. Два любимых мной человека изо всех сил старались переспорить один другого, разрывая мое сердце

пополам.

Эпизод кончился тем, что все мы разозлились, и у нас пропало всякое желание играть! Брайан начал намекать на то, что Тайлер был не в меру упрямым и вел себя неправильно и что он ничего не знал о том, что мой сын давно хотел быть ведущим в этой игре. Я рассердилась на Брайана за то, что тот не почувствовал настроение моего сына (в тот момент Тайлер стал для меня МОИМ сыном, а не нашим, и Брайан был для него просто отчимом). Одним словом, я встала на защиту сына, и спор между ним и моим мужем был решен в пользу сына. В порыве гнева я обвинила во всем Брайана, добавив, что он «никудышный» отец.

На следующий день, размышляя над случившимся, я только рассмеялась. Потому что поняла, что мое отношение к Брайану было продиктовано такой же злостью, с которой он обрушился на моего сына. Благодаря этому случаю я поняла, что, как только я начинаю заступаться за кого-нибудь (здесь может быть любая причина), то этим лишь обостряю возникший конфликт. Я посчитала, что у меня достаточно оснований отнестись к Брайану именно таким образом, потому что он все-таки обидел моего ребенка. И тем не менее, несмотря на то, что мысленно я находила оправдания своему поступку, он все же внес некоторую разобщенность в наши взаимоотношения с Брайаном, усилив щемящее чувство боли в моей душе.

Соперничество сводных детей

В смешанных семьях, когда муж с женой имеют, помимо общих, еще и своих детей от предыдущих браков, часто возникают проблемы, связанные с соперничеством сводных братьев и сестер. Один ребенок может приревновать другого к своему родному родителю. У него может возникнуть ощущение, что он потерял свое прежнее место в семье, которое занимал до прихода новоявленного брата или сестры.

Однажды мне довелось услышать, как девочка со злостью высказала своему сводному брату следующее: «Перестань называть его папой. Он — не твой папа. И кроме того, у тебя есть свой папа!» В таких случаях вам не следует отрицать чувства ребенка и доказывать, что он поступает неправильно. Помните, что чувства не могут быть правильными или неправильными, они просто существуют, и каждый человек имеет право на их проявление. Порой мы сгораем от нетерпения в ожидании, что сводные дети наконец полюбят друг друга. Нельзя навязывать детям те взаимоотношения, которые вы хотите видеть между ними. Если вы будете это делать, дети станут еще упрямее и неподатливее. В таких ситуациях время — лучший лекарь. Я

советую вам организовать совместный поход или поездку на природу: новое необычное окружение и смена обстановки окажут благотворное влияние на детские сердца и помогут установить между ними доверительные взаимоотношения.

Глава 9. ОСОБЫЕ СИТУАЦИИ

• КАРМАННЫЕ ДЕНЬГИ

Я уверена, что детям надо давать деньги на карманные расходы, соизмеряя сумму с их возрастом: ведь, в конце концов, они являются полноправными членами семьи. Давать их следует безвозмездно, не ставя перед детьми никаких условий («Если приберешься в своей комнате, то...» и т. д.) Кроме того, им следует предоставить возможность увеличивать количество собственных денег, например, предлагать делать дополнительную работу по дому, которая не входит в постоянный круг их обязанностей. Важно, чтобы вы разъяснили ребенку, что денег всегда хватает. Понять это ребенок сможет лишь в том случае, если вы поможете ему реализовать его собственные возможности по «добыванию» денег, а не будете выдавать их в неограниченных количествах по первому требованию.

Вот какими могут быть чувства ребенка, вызванные различной реакцией мамы на его просьбу.

Эйми просит маму: «Мам, давай установим в моей комнате еще один телефон?» Мама отвечает: «Дорогая, ты же знаешь, что у нас сейчас нет денег». А теперь сравните: «Мам, давай установим в моей комнате еще один телефон?!» Мама отвечает: «V меня нет желания тратить на это свои деньги. И все же я с удовольствием помогу тебе сделать предварительные расчеты, чтобы ты представляла себе стоимость телефона, расходы по его установке, месячные расценки, а также подскажу тебе один способ, как можно заработать деньги».

Обратите внимание на то, что первый ответ мамы заставляет ребенка поверить в извечный недостаток денег и убедиться в том, что с этим ничего нельзя поделать.

Ребенок может почувствовать себя виноватым за то, что осмелился обратиться к взрослому с просьбой потратить на себя деньги.

Второй ответ мамы дает ребенку понять, что количество денег, которым он может располагать, зависит от его собственных способностей и выдумки.

Следите за тем, чтобы в присутствии детей вы как можно реже жаловались на хронический недостаток денег, например: «Это же слишком дорого, мы не можем себе это позволить...» Каждый человек — это нераскрытый талант, творческая личность. И свой талант он направляет либо на изобретение предлогов и причин, оправдывающих отсутствие того, что он может иметь,

либо на разработку идей и планов, подразумевающих изобилие того, что он пока еще не имеет. Задумайтесь, какой из этих альтернатив вы хотите посвятить больше времени?

• ОТХОД КО СНУ

Время, когда ребенок ложится спать, может стать самым приятным или, наоборот, самым ужасным событием каждого дня, как для вас, так и для него самого. Определителем того, к&ким оно будет для вас сегодня вечером, является ваше собственное настроение. Если вы спешите поскорей избавиться от ребенка, чтобы наконец найти покой и отдохнуть, то вы рискуете быть обманутыми в своих ожиданиях. В одной из предыдущих глав я уже говорила о том, насколько важно вам самим заботиться о себе и следить за своим самочувствием. Уверяю, что если в течение дня вы будете следить за своим самочувствием и беречь себя, то вечером, перед сном, у вас не появится желание побыстрей «отделаться» от детей. Никому не понравится оказаться на месте человека, от которого всячески стараются избавиться. Дети особенно чувствительны к намерениям подобного рода. И чем острее они это почувствуют, тем труднее вам будет уложить их спать.

Время от времени в течение дня проверяйте свое самочувствие. Самоконтроль начните с того, что задайте себе вопрос: «Спокоен ли я в данный момент?» Если ваш ответ положителен, то вы находитесь в прекрасном состоянии. Если ваш ответ отрицателен, то вам стоит что-то предпринять, чтобы успокоиться. Займитесь медитацией (это можно делать как на работе, так и дома), прогуляйтесь на свежем воздухе, примите горячую ванну, послушайте музыку, полейте комнатные цветы и т. д. Старайтесь не курить, не пить кофе, избегайте применения лекарств и употребления алкоголя. Все эти средства в конечном итоге только усилят ваше беспокойство.

Чтобы дети быстрее засыпали, вам необходимо привить им умение придерживаться определенного режима дня. Ребенка надо готовить ко сну постепенно. Дайте ему знать, что, к примеру, через пятнадцать минут он уже должен быть в постели. Если же вы резко скажете ему: «Пора спать!», то, вероятнее всего, натолкнетесь на упрямство. Предоставленные ребенку временные пределы дадут ему возможность сделать то, что он еще не успел.

Задолго до сна прекратите играть с ребенком в активные игры, включающие в себя щекотку, борьбу, погони и т. д., возбуждающие нервную систему. Другими формами ритуального отхода ко сну могут быть легкая закуска и утоление жажды (во избежание всем известных детских уловок типа: «Я хочу есть» или «Я хочу пить»), купание, чистка зубов, чтение книги перед сном.

Не позволяйте детям торговаться по поводу того, что вы им мало почитали. Полезно иметь в семье определенную традицию отхода ко сну и стараться соблюдать ее каждый вечер. В нашей семье, например, когда все мы уже лежим, уютно устроившись в постелях, то задаем друг другу на ночь три следующих вопроса.

1. Какую самую большую радость ты испытал сегодня?

2. Какие неприятности и огорчения произошли сегодня с тобой?

3. Что смешного ты натворил сегодня?

Задавая ребенку эти три вопроса, вы оставляете в его сердце ощущения доброты, тепла и семейного единства и даете понять, что все происшедшее за день с каждым из вас, делает семью еще крепче. К тому же эта ежедневная процедура помогает нам увидеть проблемы, на которые впоследствии следует обратить внимание. Например, если ваш ребенок говорит, что самым неприятным событием минувшего дня было то, что его дразнили, то вы знаете точно, в чем ему необходимо оказать поддержку. Последний вопрос дает вам шанс вместе посмеяться и пошутить, а также лишний раз напоминает, что не следует чересчур серьезно относиться ко всему, что происходит в жизни. Смех — чудодейственное лекарство. Отвлекаясь от повествования, хочу спросить: известно ли вам, что по статистике четырехлетний ребенок смеется в среднем четыреста раз, в день, а взрослый человек — всего лишь пятнадцать раз? Над этим стоит задуматься.

Еще одна игра, в которую мы часто играем перед сном, называется «А помнишь, когда...». Вы можете рассказывать различные случаи из вашей совместной жизни, которые в свое время очень позабавили вас, внушили любовь или связали общими интересами. Моему сыну Тайлеру нравится рассказывать такую историю: «А помнишь, мама, когда у тебя было плохое настроение, я заставил тебя поиграть со мной в игру, которая называлась "Король на горе". Ты стояла по колено в грязи на большой горке из грязи, и у тебя на лице и в волосах было столько грязи!» Воскрешая в своей памяти такие моменты, мы начинаем больше ценить и понимать друг друга.

•НОЧНОЕ НЕДЕРЖАНИЕ МОЧИ

В этом случае вам, прежде всего, следует проконсультироваться с врачом. Много раз родители по собственной оплошности, неумышленно, превращали физические проблемы детей в проблемы их поведения, что оказывало негативное воздействие на их самооценку.

Если вы точно знаете, что ребенок не болен энурезом, вам следует научить его самостоятельно менять и стирать свое

постельное белье. Ни в коем случае нельзя стыдить ребенка. Иногда дети писаются в постель, потому что злятся на своих родителей. Проконтролируйте себя, чтобы понять, не связано ли такое поведение детей с тем, что вы подавляете их самовыражение своим превосходством.

•ЛЕНЬ

Если ваш ребенок ленится, понапрасну растрачивая свое время, спросите его, сколько времени потребуется ему для того, чтобы он полностью справился с определенным заданием. Затем отметьте это время на часах и проконтролируйте, чтобы он в него уложился. Не забудьте похвалить ребенка в том случае, если он успеет справиться с заданием раньше установленного срока.

• КАК ПОДДЕРЖИВАТЬ ДОМА ЧИСТОТУ И ПОРЯДОК

Существует много способов поддержания порядка и чистоты в доме. Вот некоторые из них.

Одна семья приспособила для поддержания порядка большую коробку, которую хранится в чулане. Каждый может положить в эту коробку любой предмет, найденный в доме не на своем месте, включая вещи, принадлежащие отцу и матери. Чтобы извлечь из коробки предмет, который вам вдруг понадобился, нужно предварительно опустить в специальную банку-копилку символическую плату за оказанную услугу. В конце месяца все собранные деньги вынимаются, и семья устраивает себе небольшой праздник.

В другой семье на семейном собрании составляется список домашних обязанностей, и каждый выбирает то, что ему предстоит делать на следующей неделе. На каждом очередном собрании происходит смена и чередование домашних обязанностей.

Хорошо зарекомендовал себя метод, ограничивающий наведение порядка в доме заранее' установленными временными рамками. По окончании определенного времени все, как правило, справляются со своей работой и устраивают семейный праздник. Масштабы коллективной работы, проделанной в столь короткие сроки, зачастую просто поражают своей грандиозностью! Родители, использующие метод «скоростной уборки», говорят, что раньше дети тяжело вздыхали каждый раз, когда слышали о том, что пора наводить порядок дома. А теперь засекают время и сразу принимаются за дело, как только услышат знакомую команду: «На старт, внимание, марш!»

• ОТЛЫНИВАНИЕ ОТ ВНЕШКОЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ

Вы можете позволять ребенку один день в месяц самостоятельно распоряжаться своим временем, освободив его от обязательного посещения внешкольных занятий. Он может

воспользоваться этим днем в любое время по собственному желанию, не спрашивая вашего разрешения и не опасаясь того, что вы будете уговаривать его пойти на занятия.

Порой мы хотим, чтобы дети занимались тем или иным делом, больше, чем они хотят того сами. Надо убедиться, что ваш ребенок действительно хочет ходить на те занятия, к которым он «приписан» по вашей воле. А может быть, у него есть желание научиться играть на трубе, а не заниматься, например, в хоккейной секции. Если ребенок хочет бросить то или иное занятие, установите определенный срок, по окончании которого он может это сделать, например: «По истечении трех месяцев ты можешь с полным правом прекратить эти занятия».

• **ЛОЖЬ**

Если ребенок обманывает вас, не следует добиваться от него вымученной правды. Требуя от ребенка немедленно во всем сознаться, вы ставите под угрозу ваши взаимоотношения с ним. Вот один пример.

Мама прекрасно знает, что Робин не почистила зубы, и она говорит дочери: «Робин; ты чистила зубы?» Робин отвечает: «Да». Реакция мамы такова: «Я знаю, что ты обманываешь меня! Почему ты так поступаешь? А теперь скажи мне правду!»

Вместо того чтобы требовать от ребенка сознаться, лучше разберитесь в том, с какой целью он обманывает вас. Может быть, его ложь связана с боязнью сказать правду, за которую он будет наказан или унижен вами? Или это делается с целью привлечь к себе внимание, а может быть, причинить вам обиду? В предыдущем примере альтернативной реакцией мамы на обман дочери могла бы быть следующая. «Робин, я вижу, что ты не чистила зубы, сделай, пожалуйста, это сейчас»:

Робин настаивает на своем: «Я их чистила». Мама спокойно и без всякого разговора берет Робин за руку и ведет ее в ванную, дает ей в руки зубную щетку и уходит.

Заметьте, что мама не стала делать большой проблемы из обмана своей дочери. Бывает, что родители задают детям такие вопросы, ответы на которые им известны заранее. Именно это провоцирует их на обман.

• **КАК ПОГОВОРИТЬ С РЕБЕНКОМ О ЕГО ШКОЛЬНЫХ ДЕЛАХ**

Вы когда-нибудь раньше слышали такой диалог? Нетерпеливый родитель спрашивает: «Как у тебя сегодня в школе?» Ребенок, ограничивая любопытство родителя минимальной информацией, отвечает: «Нормально». Родитель бодро продолжает: «Что вы сегодня делали, чем занимались?» В ответ звучит знакомая реплика: «Ничего». Разговорчивый

родитель возмущается: «Как же можно ничего не делать весь день?» Звучит привычно, не так ли? Следующие шесть вопросов пригодятся вам для того, чтобы открыто поговорить с вашим ребенком о его школьных делах.

1. Какие три наиболее приятных момента у тебя сегодня были?

2. Кому ты помог сегодня? Как ты это сделал?

3. С какими трудностями ты сегодня столкнулся? Смог ли ты преодолеть их и как тебе это удалось?

4. Как ты считаешь, что нужно было сделать, чтобы ваш класс был сегодня еще дружнее на занятиях?

5. Что можно было сделать, чтобы помочь своему учителю?

6. Получил ли ты удовольствие в процессе учебы? От чего именно?

• **ПЕРЕОРИЕНТАЦИЯ ПОВЕДЕНИЯ... ДОМАШНИХ ЖИВОТНЫХ!**

Однажды соседка попросила нас, чтобы мы подержали своего кота дома, так как в тот день собиралась выхаживать на заднем дворе раненую птичку и ей не хотелось, чтобы она досталась нашему коту на завтрак. Кот был явно недоволен таким поворотом событий, все утро стоял под дверью и мяукал. Первое, что мне захотелось сделать в этой ситуации, — прикрикнуть на него, чтобы «заткнулся», или отогнать от двери.

Но я решила провести эксперимент: насколько успешно воспитательные приемы, которые мы применяем к детям, можно использовать для того, чтобы исправить поведение домашних животных, в частности кошек.

Вполне дружелюбно я сказала коту: «Выбирай, что хочешь, — остаться в этой комнате и молчать или я отнесу тебя в общую комнату!» Стоит ли говорить о том, что на него мои слова не подействовали и он продолжал мяукать, не отходя от двери. Я взяла кота на руки и, нежно поглаживая его по спине, отнесла в общую комнату. Затем выпустила на пол. Он тут же вернулся к входной двери и принялся мяукать еще громче. Я опять взяла его на руки и проделала тот же путь, но и на этот раз кот снова вернулся на прежнее место. Практика по перемещению кота с места на место продолжалась все утро.

Отчаявшись, я подумала: «Ничего не выйдет! Это же всего-навсего глупый кот. Он никак не может сообразить, для чего я продолжаю таскать его в общую комнату. Он, наверное, просто получает удовольствие от того, что я с такой нежностью ношу его на руках. А его способности к обучению я, безусловно, переоценила». И все же я решила довести свою программу до конца. После того как я еще несколько раз перенесла кота из

одной комнаты в другую, в его поведении произошла перемена. Он перестал возвращаться к передней двери и принялся голосить в проходе между комнатами. Я опять унесла его в общую комнату: он встал посередине и продолжал «концерт», уже не пытаясь покинуть ее пределы. Кот, похоже, экспериментировал, стараясь понять, не связано ли его перемещение с тем местом, в котором он подавал свой голос.

Еще две попытки, и догадайтесь, что произошло потом? Кот вернулся в переднюю комнату и молча лег у входной двери. До вечера он вел себя тихо и спокойно, потом снова заголосил. Я немедленно отнесла его в общую комнату, и вернувшийся на свое излюбленное место кот больше уже не мяукал. С того времени перемещение в общую комнату стало для нашего кота сигналом к тому, чтобы он перестал мяукать.

• **ВОРОВСТВО**

Когда родители уличают своего ребенка в воровстве, им трудно сохранить спокойствие. Они проявляют чрезмерную озабоченность этой проблемой и часто связывают воровство детей со своими личными недостатками и упущениями: «Если бы я был хорошим родителем, мой ребенок не воровал бы!» В такой ситуации родителям надо спокойно сесть и хорошенько подумать о целях, которые мог. преследовать ребенок, и, прежде всего, задать себе такие вопросы: «Может быть, ребенок считает себя неспособным самостоятельно получать желаемое более достойным образом? Может быть, он поступает так с целью привлечь к себе негативное внимание? Может быть, его воровство — результат давления со стороны ровесников или друзей? Или причиной его воровства было возбужденное состояние и волнение? А может быть, такое поведение вызвано желанием отомстить человеку, который раньше его обидел?» Вот один характерный пример.

Мне довелось встречаться с одним шестилетним вьетнамским мальчиком, которого усыновила американская супружеская пара. Мальчика несколько раз уличали в краже вещей из магазинов. Из разговора с ним я узнала, какое ужасное прошлое было у этого ребенка. Корреспондент одной из газет нашел мальчика забившимся в угол хижины, которая была его домом. Это случилось вскоре после того, как ребенок стал свидетелем расстрела всей своей семьи. Учитывая этот печальный опыт, его приемные родители, учителя и социальные работники попытались компенсировать его невосполнимую утрату вседозволенностью и чувством жалости. Мальчик истолковал благие намерения взрослых примерно так: «Жизнь была несправедлива ко мне, и теперь каждый обязан заискивать передо

мной». Он мог бы взглянуть на эту же ситуацию и с другой точки зрения: «Эти люди помогают мне во всем и стараются сделать все, чтобы я начал новую жизнь». Но, к сожалению, он воспринял ситуацию по-другому и уверился в том, что любая вещь, независимо от ее принадлежности, может стать его собственностью, стоит ему только захотеть.

А вот еще один пример, как восьмилетний мальчик встал на путь воровства и как его мама отнеслась к его поступку.

Уже второй раз за две недели Тим был уличен в краже денег из маминого кошелька. У мамы было подозрение, что причина его воровства связана с покупкой талонов на школьные завтраки. Совсем недавно Тиму и его десятилетнему брату была предоставлена возможность делать это самостоятельно. Очевидно, мальчики либо потеряли свои талоны, либо отдали их кому-то. Мама не давала детям денег больше, чем их требовалось на два школьных завтрака. Если случалось так, что талоны по какой-то причине отсутствовали, она, как правило, никогда не давала им дополнительную сумму. Чтобы подтвердить свое подозрение, мама решила поговорить с Тимом о пропавших деньгах. «Тим, зачем ты украл деньги из моего кошелька?» — спросила она. Поначалу Тим стал плакать и защищать себя. Решив, что обращение к сыну прозвучало слишком жестко, мама сформулировала вопрос по-другому: «А может быть, у тебя есть какая-то своя причина, заставившая взять тайком деньги из кошелька? Давай поговорим о ней. Возможно, нам удастся решить с тобой эту проблему. Я, кажется, догадываюсь, почему ты взял эти деньги. Ты не против, если я поделюсь с тобой своими соображениями по этому поводу?»

«Ладно», — настороженно ответил Тим. Он все еще не был уверен, что мама сохранит хладнокровие после всего, что он натворил, и не перейдет к своим обычным упрекам.

«Я подозреваю, что у тебя кончились деньги на покупку талонов», — попала мама в самую точку. «Именно так», — тут же откликнулся Тим. «И ты боишься, что если еще попросишь у меня денег, то я разозлюсь на тебя?» «Да», — ответил Тим, словно сбрасывая с себя тяжкий груз. «Как же нам выйти из создавшегося положения?» — опросила мама. «Если ты будешь давать нам с братом отдельные чеки на приобретение талонов, все всегда будет нормально», — ответил Тим. «Я готова проверить твое предложение на деле, — сказала мама, — А как ты собираешься вернуть мне те деньги, которые вытащил из моего кошелька?» Тим, подумав немного, сказал: «Мне придется каждую неделю выплачивать тебе понемножку, пока окончательно не рассчитаюсь с тобой». Мама согласилась с таким предложением.

Маме удалось найти позитивный подход к решению проблемы и повернуть ее так, что сын взял на себя всю ответственность за свои дальнейшие действия.

Иногда за воровством скрывается соперничество между детьми или их ревность.

У одинокой мамы были двенадцатилетняя дочь Кармен и пятилетний сын Шон. Поскольку маме приходилось много времени проводить на работе, чтобы семья могла сводить концы с концами, она вменила в обязанность Кармен следить за Шоном. Это развило в ней чувство некоторого превосходства над Шоном, что вскоре привело к скрытому соперничеству между братом и сестрой. В результате Шон стал невыносимо «плохим» ребенком, научившимся воровать, чтобы привлечь к себе внимание мамы.

Мама, сама того не ведая, способствовала тому, чтобы ее дети встали на путь соперничества друг с другом. Во-первых, она обращала свое негативное внимание на Шона лишь тогда, когда Кармен ябедничала на него. Во-вторых, она позволяла и даже поощряла Кармен «шпионить» за братом. И в-третьих, она стала в качестве поощрения давать Кармен деньги за то, что той приходилось выполнять работу няни-сиделки и следить за поведением Шона. Таким образом, Шон вынужден был занять в семье положение «униженного ребенка». Он считал так: «Раз уж я не способен делать то, что умеет моя сестра, то у меня нет другого выхода, чтобы привлечь к себе внимание мамы, кроме воровства». Воровство скрывало за собой определенную цель поведения ребенка.

Осознав цель поведения сына, мама решила свести до минимума соперничество между детьми, «поместив их в одну лодку».

В дружеской беседе с ними она сказала, что не хочет выяснять, кто из них тайком крадет домашние вещи. Кроме того, она объяснила детям", не осуждая никого из них, что, по ее мнению, между ними происходит, и подчеркнула, что отныне не будет брать на себя роль следователя и судьи. Если кто-то из детей все же решится украсть, то оба будут нести ответственность за возмещение украденной вещи.

Возможно, вы считаете поступок мамы несправедливым по отношению к собственной дочери? Ведь мама заставляла Кармен расплачиваться за то, к чему та не имела никакого отношения. Но... Как по-вашему, сколько раз после этого Кармен ябедничала на своего брата? Ни разу. Изменение в поведении Кармен не замедлило сказаться и на поведении Шона. Случаи кражи вещей из дома пошли на убыль. Мама поняла, что соперничество Шона с сестрой было вызвано тем, что у него не было шанса проявить

свои потенциальные способности. Мама перестала относиться к сыну как к беспомощному малышу и стала давать ему все больше ответственных поручений.

•СЛАДОСТИ

Детей, которые страдают аллергической реакцией на сахар, нужно научить самостоятельно регулировать его потребление. В нашей семье введена «суточная норма сахара». Мы объяснили сыну, что происходит, когда он ест много сладкого, и пришли с ним к соглашению, что каждый день он может позволить себе съесть или выпить только одно блюдо, включающее в себя сахар. Он имеет право употребить свою норму сахара до шести часов вечера, не позже, потому что в противном случае рискует провести бессонную ночь. Условия нашего взаимного соглашения безукоризненно соблюдаются.

•УТРЕННИЕ ЧАСЫ ПИК

Вот некоторые способы того, как свести до минимума проблемы утренних часов пик.

1. Накануне вечером добейтесь от ребенка, чтобы он в специально отведенном месте заранее приготовил все свои вещи и принадлежности: туфли, одежду, школьные принадлежности, деньги на завтрак и т. д.

2. Установите постоянное время отхода ко сну и строго придерживайтесь его!

3. Не будите вашего ребенка. Дайте ему будильник, чтобы он сам отвечал за то, чтобы встать вовремя. Следите за тем, чтобы каждое утро у вас оставалось в запасе, как минимум, пятнадцать минут только для своих личных нужд.

• ТЕЛЕВИЗОР

В одной семье родителям надоело постоянно ссориться с детьми из-за телевизора. Они вполне справедливо считали, что дети слишком много времени тратят на просмотр ненужных передач. И в то же время родителям не хотелось указывать им, когда и какие передачи можно смотреть. Они надеялись, что у детей выработается навык внутреннего контроля за своим поведением. Чтобы помочь им в этом, они решили сделать специальные билеты для телепередач. На семейном собрании было вынесено совместное решение, какие телепередачи наиболее приемлемы для детей.

Был также установлен недельный лимит просмотра на каждого члена семьи. Действие каждого билета ограничивалось тридцатью минутами. Если кто-то из детей изъявлял желание посмотреть ту или иную передачу, он вынужден был предъявить свой, билет. Другими словами, если, допустим, Джон использовал все свои билеты в течение первых нескольких дней недели, то до

наступления следующей недели он не может больше, получить ни единого билетика. Детям было предоставлено право делать собственный выбор, и мама с папой не стали «телевизионными диктаторами».

Что в этой связи волнует меня больше всего? По данным статистики, к тому времени, когда ваш ребенок окончит школу, он уже увидит по телевидению около 18 000 актов насилия. Как, по-вашему, это повлияет на формирование его мировоззрения? Как ни странно, но мы подчас уделяем больше внимания тому, чем заправляем бензобаки автомобилей, нежели тому, чем питаем умы собственных детей. Задумайтесь над этим! Могли бы вы равнодушно наблюдать за тем, как кто-то бросает сахар в бензобак вашей машины? Так почему же мы становимся безучастными свидетелями того, как в сознание наших детей проникает яд?

• ПРОФИЛАКТИКА ПЛОХОГО ПОВЕДЕНИЯ ДЕТЕЙ

В завершающем разделе своей книги я подведу итоги нашего разговора о методах воспитательного воздействия на детей.

Выполняя перечисленные ниже рекомендации, вы избавите себя от бесконечного ряда проблем, связанных с воспитанием ваших детей, или, по крайней мере, сведете эти проблемы до минимума.

1. Следите за собой и своим самочувствием.

2. Если вы состоите в браке, придавайте большое значение своим супружеским взаимоотношениям.

3. Старайтесь хотя бы несколько минут в день посвящать себя неформальному общению с детьми.

4. Не запрещайте детям выражать свои чувства, а, наоборот, старайтесь побудить их к этому. Почаще доверяйте им собственные чувства.

5. Не требуйте от детей немедленного исполнения ваших желаний, старайтесь обо всем договариваться с ними заранее.

6. Всегда держите данное слово.

7. Стимулируйте поддержание порядка и определенного режима дня.

8. Старайтесь как можно больше узнать нового о себе, о своих потенциальных возможностях. Не замыкайтесь в себе.

9. Исключите из своей жизни чрезмерное напряжение и торопливость.

10. Побольше шутите и веселитесь!